

Menschsein im 21. Jahrhundert

Lange hatte ich gedacht, es wäre nicht notwendig, etwas für die Menschen aufzuschreiben, da es ohnehin eine Vielzahl an Geschriebenem gibt. In mir ist mittlerweile die Gewissheit gereift, dass es für andere HILFREICH sein könnte, MEINE Wahrnehmungen in meinem Körper aufzuzeichnen.

(Hinter jedem Geschriebenen ist eine Absicht des Autors/der Autorin verborgen, persönlich Erlebtes, Wünsche, Träume, Visionen etc. festzuhalten, für andere nachlesbar zu machen.)

Ich erzähle euch (ich erlaube mir das vertraute DU als Anrede) hier, wie ich die Welt in meinem Körper wahrnehme. Vielleicht wirst du dich in einigem selber erkennen. Was ich hier schreiben werde, ist wahrhaftig, will dich nicht belügen, nichts vortäuschen. DU entscheidest, inwiefern das Gelesene dich berührt, etwas in dir zum Schwingen bringt oder auch nicht.

Inwiefern beeinflusst es deine Gedanken zu wissen, ob ich ein Mann oder eine Frau bin? Angenommen ich sage, ich wäre eine Frau und bin in Wahrheit ein Mann. Glaubst du, du würdest es erkennen? Glaubst du zu wissen, wie Männer/Frauen denken, fühlen, die Welt wahrnehmen?

Ich beginne mit einer persönlichen Erfahrung :

Als ich vor einigen Jahren mit Kundalini Yoga begann, erlebte ich in einer der ersten Stunden folgendes: „Mein“ männlicher Yogalehrer schlug ein riesengroßes Tam-Tam (großer Gong) wieder und immer wieder an. Wir Yoga-Schüler/innen lagen ausgestreckt auf unseren Matten und beobachteten, was dieser Klang in uns hervorlockte.

(Wenn ich das Wort „MEIN“ schreibe, kennzeichne ich damit nicht einen Besitz, sondern eine persönliche Erfahrung, die ich mit einem ganz bestimmten Menschen gemacht habe.)

Ich liege also auf meiner Matte und dieses Geräusch, der Klang dieses Tam-Tam ist LAUT, für mein Empfinden extrem laut! Dieses Klanggewebe wird immer stärker. Es erscheint immer wieder das Wort „Apokalypse“ in mir. „Apokalypse“, „Apokalypse“Am liebsten würde ich davonlaufen, bleibe aber wie gelähmt liegen.

Das Nächste, das in mein Bewusstsein kommt, ist die ständige Wiederholung dreier Worte, nämlich „Ich bin Liebe“, „Ich bin Liebe“.....

Dies alles kommt ohne mein Zutun, ohne eine bewusste Überlegung aus mir hervor.

Mein Yogalehrer schlägt dieses Tam-Tam immer noch an, immer stärker, immer kraftvoller, ohne Unterbrechung.

Plötzlich nehme ich wahr, wie eine Linie durch meinen Körper verläuft. Ich kann die Teilung meines Körpers in eine linke und eine rechte Körperhälfte deutlich spürbar wahrnehmen. Die linke Körperhälfte versinkt im Boden, fühlt sich schwer, dunkel, geborgen an. Sie vermittelt eine Sicherheit, dass alles okay ist, so wie es ist.

(Ich nehme dies alles mit geschlossenen Augen wahr- in meinem Körper spürbar)

Meine rechte Körperhälfte nimmt sich als rechter Flügel eines Schmetterlings wahr. Der Flügel schlägt aufgeregt auf und ab, möchte davonfliegen und etwas gegen diesen Gong unternehmen. Diese Seite nehme ich als hell und klar wahr. Der (halbe) Schmetterling möchte sich gegen den Klang auflehnen, etwas tun. Die in sich ruhende linke Körperhälfte hindert ihn daran.

Mein Yogalehrer schlägt das Tam-Tam immer noch an. Mein Verstand schaltet sich ein und zweifelt, ob mein Yogalehrer weiß, was er da tut. Ich entscheide mich dafür, ihm zu vertrauen und bleibe auf meiner Matte liegen.

Ich überlege mir, was mir helfen könnte, diese unangenehme Situation zu beenden. Ich rufe den Erzengel Michael (beeinflusst von einer Freundin, die mich schon des Öfteren in der Vergangenheit eine Engelkarte hatte ziehen lassen) zu Hilfe und habe kurz danach das Gefühl, als wenn ein blauer Mantel meine rechte Körperhälfte zudecken würde. Es beruhigt mich.

Kurz darauf beendet mein Yogalehrer seine Tam-Tam Betätigung.

Was mögen die anderen gefühlt haben? Keiner/keine von uns spricht ein Wort.

Mich beschäftigte diese Erfahrung noch auf meiner Heimfahrt und darüber hinaus. Warum war in mir ständig das Wort „Apokalypse“ aufgetaucht? Und plötzlich erinnerte ich mich an eine Erfahrung, die ich etliche Jahre zuvor gemacht hatte, als ich in einem Kino gesessen war und wie gelähmt vor Entsetzen in meinen Kinosessel gedrückt wahrnahm, was sich da an Abscheulichkeiten vor meinen Augen abspielte. Der Film stellte einen Kriegsschauplatz dar. In einer Szene tauchten plötzlich aus dem Nichts (für mich unvorhersehbar) ganz viele Helikopter auf, in denen bewaffnete Soldaten waren, die mit ihren Schüssen die am Boden befindlichen Menschen töteten, sie abschlachteten. Es war so entsetzlich! Ich erinnere mich noch daran, wie ich fassungslos im Kino saß und mich fragte, wie es möglich sei, dass MENSCHEN einander so etwas zufügen können.

Das Tam-Tam hatte anscheinend diese abgespeicherte (ins Unterbewusstsein verdrängte) Erfahrung in mein aktives Bewusstsein hervorgeholt.

Was ich euch mit dieser Erfahrung eigentlich mitteilen möchte, ist, dass ich seit jenem Tag bewusst (speziell in Meditationen) die damalige Körperwahrnehmung einer linken und rechten Seite (einer aktiven und einer passiven, einer hellen und einer dunklen) immer wieder spüren darf. Die Befindlichkeiten tauschen manchmal die Seite, das heißt manchmal nehme ich die dunkle Qualität rechts, die helle links wahr.

Das bedeutet für mich, dass ALLE Befindlichkeiten, die wir einem Mann (logisch, klar, dynamisch, zielgerichtet usw.) oder einer Frau (gefühlsorientiert, nährend, passiv usw.) zuordnen, in mir vorhanden sind. Ich darf sie beide wahrnehmen. Sie sind nicht starr einer Körperhälfte zuzuordnen, sondern sind beweglich.

Es macht für mich einen Unterschied, ob ich etwas von anderen vermittelt bekomme oder es am eigenen Körper erfahren darf. Im ersten Fall versuche ich etwas mit dem Verstand nachzuvollziehen, etwas zu verstehen. Wissenschaftliche Erkenntnisse müssen überprüfbar, nachvollziehbar, wiederholbar sein. Etwas nur zu glauben, ist meist nicht überprüfbar.

(Ob meine unterschiedliche Körperwahrnehmung (links/rechts) wissenschaftlich überprüfbar wäre? Durch Aufzeichnen meiner Gehirnaktivität oder durch Messung der Körperspannung,

Körpertemperatur usw.? Laut aktuellem Erkenntnisstand der Quantenphysik würde die Beobachtung das zu Beobachtende beeinflussen, würde sich dieses verändern, nicht greifbar sein.)

Ich bin DANKBAR für diese Erfahrung in meinem eigenen Körper!

Hast du ähnliche Erfahrungen gemacht?

Nährst du dein Wissen darüber, was einen Mann/eine Frau ausmacht, aus deinem Verstand? Aus deinen persönlich gemachten Erfahrungen? Aus psychologischen Untersuchungen?

Wie glaubst du, dass ein Mann, eine Frau ist, zu sein hat.....?

Hast du Vorurteile diesbezüglich in dir? Bist du dir dieser bewusst?

Wer oder was beeinflusst dein Denken darüber, wie eine Frau/ein Mann zu sein hat? (Das Vorbild deiner Eltern? Fernsehserien? Zeitungen? Religionsführer/innen? Heilige Schriften? Deine persönlichen Erfahrungen? Die Kultur, in der du lebst? Die Werbung? Die jeweilige Mode?.....)

Ich bin unendlich dankbar, in einem Kulturkreis aufgewachsen zu sein, in dem Frauenrechte ernst genommen werden. Wie viel Elend erleben Frauen tagtäglich immer noch auf diesem Planeten! (Glaubst du nun, ich wäre eine Frau, weil ich dies so wahrnehme?)

Körperlich gesehen werden mancherorts ihre Genitalien verstümmelt (von Frauen selber beschnitten!), werden sie vergewaltigt, gefoltert, geschlagen, gesteinigt, werden sie gezwungen, sich zu verhüllen, werden sie eingesperrt, am Reden gehindert und vieles mehr.

All dies ist nur möglich, wenn der Mensch den Kontakt mit seinem Innersten verloren hat. Wenn der Verstand nicht im Dienst des Herzens steht, ist so etwas möglich!

Wie ist eine Änderung möglich? Den Menschen nicht länger als Mann oder als Frau mit all unseren Denkmustern wahrzunehmen, sondern als gleichberechtigtes Wesen! Einzigartig, geprägt durch den jeweiligen Kulturkreis, in dem er/sie aufgewachsen ist.

Alles Gehörte, Gesehene, Gelesene, Gefühlte prägt unser Denken. Es gibt so viele Sichtweisen auf diesem Planeten wie es hier Menschen gibt, weil jede/r von uns etwas anderes erlebt, andere Erfahrungen im Laufe seines Lebens sammelt. Ich bin mir bewusst, dass mein Denken nicht für alle Menschen auf diesem Planeten gültig ist. Ich weiß nur, dass ich mit jeder Faser meines Seins an die Veränderbarkeit glaube. Ich weiß, dass es möglich ist, diesen Planeten in Liebe erstrahlen zu lassen.

Wie dies möglich sein soll? Indem wir uns unserer Einmaligkeit bewusst sind und dennoch die Verantwortung für die Gesamtheit übernehmen.

Auch wenn ich in Wohlstand, Frieden und Geborgenheit lebe, stimmt es mich unendlich traurig, zu wissen, dass in jedem Augenblick Menschen auf diesem Planeten sterben, weil sie zu wenig zu essen und zu trinken haben, obwohl reichlich für alle vorhanden wäre.....

Wie ist es möglich, dass wir dies oftmals verdrängen, nicht in unser Bewusstsein dringen lassen und beschwichtigende Ausreden für diese Verdrängung zur Hand haben? Weil wir es ansonsten nicht ertragen könnten.....

(geschrieben von „Lichtstrahl der Hoffnung“)