

## Den Himmel auf die Erde bringen

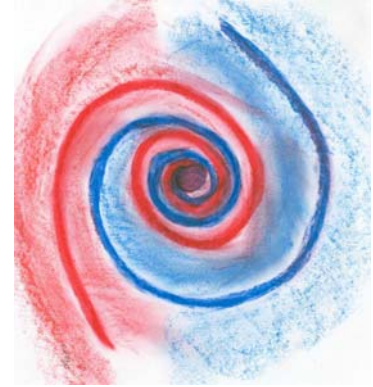
Wir leben in einer überwiegend rational bestimmten Welt, in der es fast ausschließlich darum geht, zu funktionieren und Leistung zu erbringen, einer Welt, in der wir um Anerkennung ringen, weil wir die Beachtung um unserer Selbstwillen nicht bekommen oder bekommen haben. Das Fühlen ist eher unerwünscht, wird als Schwäche, auch Schmerz empfunden und abgelehnt. Um diesen Konflikt nicht wahrnehmen zu müssen, haben wir oft eine Trennung von oben und unten, von Geist und Körper vollzogen, wir spüren uns nicht mehr und können somit unsere Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen, verhärten, stehen unter Druck und werden krank.

“Wenn es keine fühlende Verbindung gibt zwischen Ideen, die Handlungen antreiben, und den Handlungen, dann erstarrt das Lebendige.“ Om C. Parkin

Wenn die männliche Energie (Himmel) und die weibliche Energie (Erde) in uns, sich wie zwei ineinanderbewegende Wellen in unserem Herzen einen, bringen wir den Himmel auf die Erde. Beide Kräfte sind schon in uns und bereits in einem natürlich pulsierenden Miteinander, wir müssen sie nur lassen – also aufhören mit dem Tun, das diese pulsierende Vereinigung (ver)hindert.

In der Körperarbeit sprechen wir von den drei Körperhöhlen (Kopf, Brustraum, Bauchraum), die über die Atmung wieder miteinander verbunden werden.

Das Bauchzentrum wird als weibliches Zentrum bezeichnet und ist die Verbindung zur Erde. Weibliche Phänomene sind das Stoffliche, das Aufnehmende, das Ruhende, das Nachinnengerichtete, das Dunkle, das Weiche etc. Das Mentalzentrum ist das männliche Zentrum und die Verbindung zum Himmel. Männliche Phänomene sind das Aktive, das Mentale, das Nachaußengerichtete, das Bewegte, das Expandierende, das Harte, das Penetrierende, etc. Das Herzzentrum ist das Verbindende. Es ist weder männlich noch weiblich. In der indischen Philosophie entspricht das Bauchzentrum dem Weg des selbstlosen Handelns, das Mentalzentrum dem Weg des Wissens und der Erkenntnis und das Herzzentrum dem Weg der hingebenden Liebe.



Anfang des Jahres schrieb mir ein lieber Bekannter; „Was ist herzlich, was ist männlich und weiblich wirklich, was ist die Liebe...? - Ich tappe so im Dunkeln und ahne seit ein paar Jahren immer etwas mehr.“

Diese fragenden Worte berühren mich noch immer, denn auch ich habe eher Ansammlungen kurzer, gefühlter Erfahrungen, eine Art Puzzle, das sich Steinchen für Steinchen zusammensetzt. So ahne auch ich seit ein paar Jahren immer etwas mehr, die Frau braucht auch die männliche Kraft, um wirklich Frau sein zu können, und der Mann auch die weibliche, um wirklich Mann sein zu können.

Ich glaube (schmunzel, gerade bin ich mir nicht mehr so sicher...), ich gehöre zu den Menschen, die eher die weibliche Seite leben. Die männliche Seite war mir fremd. Ich muss gestehen, sie ängstigte mich und ich habe sie lange abgelehnt.

Ich ertappe mich bisweilen noch immer beim Knurren, wenn das Leben mir ein neues Puzzlesteinchen zuwirft, damit ich diese scheinbar gegensätzlichen Energien anschau, annehme und zu leben beginne.

Meine Träume bleiben Träume, wenn ich sie nicht mit der Tatkraft meines inneren Mannes in die Welt bringen kann. - Wie ihn lassen, ihm lauschen?

Auch meine weibliche Seite hat es nicht immer leicht, je nach Kontext fühlt auch sie sich verraten, nicht wertschätzt, spürbar daran, dass mein Tun schwer und zähflüssig wird. Dann geht mir das Gespür für das dahinter liegende Bedürfnis verloren und ich kann nicht mehr fühlen, was mich aus der Tiefe bewegt. - Wie sie lassen, ihr lauschen?

Langsam begreife ich spürbar, diese beiden Kräfte beziehen sich ständig aufeinander. In welcher Weise hängt davon ab, Wie bin ich gerade mit meinem inneren Mann, meiner inneren Frau, wie lebe oder (ver)hindere ich sie?

Kennen Sie auch diese kleinen und großen Kriege, die manchmal im Innern toben?

Mir wird noch einmal anders deutlich, wie wichtig es ist, - sich fragend - auf (zu)hören:

Wie mache ich das, was ich gerade tue?

Wie denke ich dabei über mich?

Vielleicht finden auch Sie sich ein Stück weit in der Thematik wieder und wollen „auf - (zu) hören“ ...