


Der Mensch als Abbild des Kosmos





Wollen wir ganz werden, unser Potenzial leben, unsere Einzigartigkeit in die Welt bringen, mit uns und der Welt in Frieden sein, also ein Abbild des Universums sein, dann kommen wir nicht umhin, uns mit den inneren Licht- und Schattenseiten zu verbinden und uns zu lieben, so wie wir sind.



Nun ist es kaum zu glauben, dass gerade diejenigen Menschen uns bei der Integration unserer Schattenaspekte am meisten helfen können, die wir am wenigsten mögen. Nicht mögen ist dabei oft noch milde ausgedrückt. Meist ist es so, dass uns diese Zeitgenossen fast zur Weißglut bringen. Wir reagieren geradezu allergisch auf sie, sobald sie auf der Bildfläche erscheinen. Sie drücken unsere Alarmknöpfe. Und wie ein eingespieltes Katastrophenteam fahren wir in Sekundenschnelle sämtliche Geschütze auf und errichten meterdicke Schutzwälle.

Die Reaktionen auf unsere „Erzfeinde“ umfassen ein breites Spektrum, von leiser Nichtbeachtung bis zu lautstarken Vernichtungsangriffen. Eine innere Reaktion, die uns vielleicht bekannt vorkommt: „Es kann doch nicht sein, dass jemand sich so idiotisch, unsensibel, unbewusst benimmt. Nein, das darf einfach nicht sein, das ist absolut unakzeptabel! Und ausgerechnet von diesem Idioten, dieser laufenden Zumutung soll ich Hilfe in meinem Entwicklungsprozess

der Ganzwerdung bekommen und etwas über mein verborgenes Potenzial erfahren? Dieser Mensch ist es doch nicht einmal wert, dass ich ihm den Bruchteil einer Sekunde meine Aufmerksamkeit schenke.“

Und je bewusster wir sind, desto besser verbergen wir diese Haltung, denn es ist nun wirklich nicht akzeptabel, so über jemanden zu denken. Das ist ja nicht gerade ein Ausdruck von spiritueller Entwicklung, schließlich sind wir doch alle Eins. Und: Wir sollen uns lieben, so wie wir sind. Doch was zeigt uns die Realität? Konkurrenzkampf, Rivalität, Missachtung, Unterdrückung, Krieg, die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. „Aber was hat das bitteschön mit mir zu tun? Ich bin doch friedliebend, aufmerksam, mitfühlend; all das Böse und Schlechte, das bin ich nicht, das existiert nur da draußen, so sind die anderen, aber nicht ich. Schließlich meditiere ich seit vielen Jahren, besuche Seminare über positives Denken und Selbstverwirklichung und nehme jedes Jahr an einem Schweige-Retreat teil.“

Ja, das ist auch gut so und sehr wertvoll, aber die Schattenanteile, die Seiten unserer Persönlichkeit, die wir nicht wollen, werden wir damit nicht los, die lassen sich nicht wegmeditieren, wegdenken oder wegschweigen. Und gerade das

Der Mensch als Abbild des Kosmos

ist der Haken an der Sache. Es geht nicht ums Loswerden, so gerne wir das hätten. Es geht im Gegenteil darum, all das als Teil von uns zu erkennen, es anzunehmen, zu akzeptieren, zu integrieren und zu lieben.

Jeder Teil ist das Ganze

Nun kennen wir das holografische Modell des Universums, das besagt, dass jeder Teil die Gesamtheit des Ganzen ist, also alle Qualitäten in sich trägt, die existieren. Theoretisch klingt das ja ganz plausibel, aber wie sieht es in der Praxis aus? Tun wir nicht alles, um dem zu widersprechen?

Wie ist das, wenn wir Eigenschaften an uns entdecken, die wir selbst oder unser Umfeld als unakzeptabel, unpassend oder negativ bewerten? Wenn wir uns dafür schämen, wer oder wie wir sind? Wie ist das, wenn wir als Kind auf unsere Trauer Kommentare ernten wie: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Sei kein Jammerlappen, das ist doch überhaupt nicht schlimm“? Oder wie gehen wir mit unserer Schönheit um, wenn wir gesagt bekommen: „Sei nicht so eingebildet“, oder mit unserer Freude, wenn uns etwas gut gelingt und wir dann hören: „Eigenlob stinkt“? Wie gehen wir mit unserer Wut um, wenn wir als Kind deswegen eingesperrt wurden, um wieder „zur Vernunft“ zu kommen? Was haben wir geerntet, wenn wir nicht so waren, wie die anderen uns wollten? Ablehnung, Kälte, Einsamkeit, Prügel.

Also haben wir gelernt, diese Eigenschaften zu verbergen, und zwar so gut, dass wir selbst nicht einmal mehr ahnen, dass sie Teil von uns sind. Wir haben unsere Ganzheit dafür geopfert, um geliebt zu werden.

Nun gilt aber nicht: einmal verborgen, immer verborgen. Nein, es braucht eine permanente Anstrengung, diese unakzeptablen

Eigenschaften im Dunkeln zu halten. Fast ist es so, als würden wir versuchen, einen Wasserball unter der Wasseroberfläche zu halten. Ständig drängt es nach oben, aber das letzte, was wir wollen, ist, dass es sichtbar wird. So empfinden wir eine mehr oder weniger starke oder auch subtile Form von Anspannung in unserem System und können einfach nicht herausfinden, woran das liegt.

Dabei fühlen wir doch diese Sehnsucht, entspannt zu sein, einfach nur zu sein, wer wir sind.

Bereitschaft für Veränderung

Wir können froh sein, wenn wir die Spannung wahrnehmen und auch die Sehnsucht, denn beides liefert uns die Energie, damit Veränderung geschehen kann.

„Warum lässt mich mein Partner nicht so sein, wie ich bin, warum will er mich anders haben? Außerdem wirft er mir vor, ich würde ständig versuchen, ihn zu verändern. Aber das stimmt nicht, nein, da verdreht er etwas. Er ist derjenige, der mich nicht so akzeptiert, wie ich bin. Warum bekomme ich von meinem Chef nicht die Anerkennung, die ich mir wünsche, egal wie sehr ich mich bemühe? Ich würde ihn in seiner Position als Vorgesetzten nicht respektieren, entgegnet er mir. Blödsinn. Ich bin diejenige, die nicht respektiert wird. Warum nur kann keiner meine Größe sehen? Warum nur erlebe ich so viel Distanz, Kampf und Unzufriedenheit?“

Um ehrliche Antworten auf all diese Fragen zu bekommen, braucht es die Bereitschaft, aufrichtig zu sein, die Bereitschaft, sich nicht von Geschichten ablenken zu lassen, die der Verstand erzählt, die Bereitschaft, ruhig zu werden, die Bereitschaft, zu fühlen, ohne zu bewerten, die Bereitschaft, mit Schmerz zu sein, die Bereitschaft, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen, die Bereitschaft, zu erkennen, dass ich genauso aufbrausend, unsensibel, arrogant, feige, unehrlich oder faul wie die anderen sein kann. Und wenn ich es im Moment nicht bin, dann gab es sicher Momente in meinem Leben, in denen ich es war, oder dann kann ich mir vorstellen, dass entsprechende Umstände dazu führen könnten, dass ich in Zukunft so bin.

Und wenn ich mit dem Teil in mir in Beziehung trete, der so ist, ihm einen Platz in mir gebe, wo er sein darf, ihn umarme, ihn als Teil



von mir wertschätze, dann kann ich sehen, dass mir diese Qualität in manchen Situationen sogar nützlich sein kann. Oder wie ist das, wenn der Vertreter an der Tür nicht einsehen mag, dass wir kein Interesse an seinem Produkt haben? Ist da eine Prise Wut, gemischt mit Arroganz, nicht hilfreich, um ihm klar zu machen, dass er unsere Zeit nicht weiter in Anspruch zu nehmen braucht? Oder sind wir nicht froh, wenn die halbstarken Kumpels unseres Sohnes sich mit ihren Motorrädern auf ein Wettrennen einlassen, wenn unser Sohn feige ist und behauptet, er habe eine Verabredung und könne leider nicht mitmachen? Es ist der Mühe wert, wenn wir all die Qualitäten, die wir an anderen verabscheuen, in uns finden und wertschätzen. Wenn wir die positiven Seiten der negativen Eigenschaften entdecken. Wenn wir für all die negativen Interpretationen in uns auch die Gegenseite anerkennen.

Es gibt keine Eigenschaft, die nur gut oder schlecht ist, unsere Interpretation verpasst ihr diesen Stempel.

Raum für Licht und Schatten

Wenn wir dankbar sind, dass jemand einen Knopf drückt, weil er uns zeigt, was wir noch nicht in uns integriert haben, wenn wir erkennen, dass die Eigenschaften, die wir an anderen bewundern, nach denen wir uns sehnen, schon in uns existieren, dann öffnen wir uns mehr und mehr für die Fülle des Kosmos und finden in uns die Qualität von Liebe. Liebe, die eine Situation annimmt, wie sie ist, ob wir sie mögen oder nicht. Liebe, die unsere Beziehung, unsere

Empfindungen zu dieser Situation annimmt, die unsere Reaktionen, die daraus entstehen, annimmt. Dann öffnet sich ein Raum in uns, der uns entspannen lässt und der uns nährt

„Und je bewusster wir sind, desto besser verbergen wir diese Haltung, denn es ist nun wirklich nicht akzeptabel, so über jemanden zu denken.“

– ein Raum, in dem alles sein darf, wie es ist, ein Raum, wo Schatten neben Licht sein darf. Ist es nicht das, wonach wir uns aus tiefstem Herzen sehnen: einfach nur zu sein?

So wie die Farbe Weiß nicht die Abwesenheit von Farbe ist, sondern die Einheit aller Farben, so ist Liebe nicht die Abwesenheit von Gefühlen und Eigenschaften, sondern die Summe all dessen. So beinhaltet auch unser Potential ein breites Spektrum von Qualitäten. Und niemand sagt, dass es nicht auch weh tut, ganz zu werden – ein Abbild des gesamten Kosmos –, und auch das darf dann sein, dann tut es eben weh, und trotzdem ist da Freude, weil es Teil des Ganzen ist. ▲

[PURIA C. KÄSTELE]

Puria C. Kästele ist Heilerin und stellt in Einzelsitzungen und Seminaren einen energetischen Raum zur Verfügung, der Ganzwerdung und den Zugang zu unserem Potenzial unterstützt. www.heilsamer-raum.de willkommen@heilsamer-raum.de

mankau

Bücher, die den Horizont erweitern

AKTUELLE TOP-SELLER!



Wolfgang Köhler
WALL STREET PANIK
BANKEN AUSSER KONTROLLE

Banken außer Kontrolle

Wie Kredithaie die Weltkonjunktur ins Wanken bringen

ISBN 978-3-938396-21-6

Der Top-Titel zur aktuellen Finanzkrise!



Petra Neumayer / Roswitha Stark

Medizin zum Aufmalen II

Symbolwelten und Neue Homöopathie

ISBN 978-3-938396-18-6



Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

ISBN 978-3-938396-12-4

www.mankau-verlag.de

PRISMA 26 THEMA ©2008

| 21