

Text: Puria Kästele

Heil-sein *unser natürlicher* *Zustand*

Um uns mit unserem natürlichen Zustand zu verbinden,



bedarf es keiner Geräte, Pillen, Rituale oder Essenzen. Es geht vielmehr darum, uns auf das zu besinnen, was tiefer liegt als Denken und Fühlen, ein bedingungsloses „Sich-Einlassen“ auf den Moment.

S

Sollten Sie daran interessiert sein, Ihre körperlichen Beschwerden los zu werden, Ihre Persönlichkeit zu verbessern, Ihre Psyche zu ändern, weitere Fähigkeiten zu erlangen oder ein besserer Mensch zu werden, dann möchte ich Ihre kostbare Zeit nicht vergeuden und Ihnen raten, lieber nicht weiter zu lesen. Spüren Sie jedoch eine Sehnsucht, sich mit Ihrer innersten Essenz zu verbinden und sich dem Leben inklusive seinen „Aufs und Abs“ zur Verfügung zu stellen, dann freue ich mich, Sie vielleicht ein wenig inspirieren zu dürfen.

Das Streben nach mehr

Ahnen Sie vielleicht, dass das Leben mehr zu bieten hat als die ständige Suche nach Lebensumständen, die uns angenehme Gefühle verschaffen?

In der Regel suchen wir die Gesellschaft von Menschen, in deren Anwesenheit wir uns wohl fühlen. Unsere Tätigkeiten sollten uns Erfolg beschern, gutes Geld und Bestätigung. Je nach Typ sollte es eine sinnvolle Beschäftigung sein oder eine bequeme. Unsere Partner sollen uns anerkennen, achten, verwöhnen und lieben. Unsere Kinder sollen so sein, dass wir stolz auf sie sein können, und uns auf ewig dankbar sein.

Vielleicht merken Sie es schon selbst: Dieses ständige „Sollte“ erzeugt enormen Druck, fühlt sich sehr eng an und ist zudem unglaublich

künstlich. Oder glauben Sie wirklich, dass es in der Natur immer nur Gutes, Schönes, Angenehmes und Positives gibt? Ich spreche von der Natur, nicht von der Werbung! Wenn wir so durchs Leben gehen, wäre das vergleichbar damit, als würden wir immer nur Sonnenschein wollen. Und damit nicht genug; am liebsten hätten wir auch noch eine exakte Temperatur und ein angenehmes Lüftchen, aber bitte nicht zu stark und nicht zu schwach und natürlich auch noch die ideale Luftfeuchtigkeit.

Ja, ich weiß, ich übertreibe, aber seien wir doch mal ehrlich: Wenn es irgendwie möglich wäre, dann würde es uns schon gefallen, wenn alles „nach unserem Geschmack“ liefe. Wenn unser Körper immer problemlos funktionieren würde, auf Knopfdruck die Leistung brächte, die wir uns wünschen, und wir immer von allem das Beste hätten. Doch wäre das wirklich befriedigend? Würde das „Haben-Wollen“ dann tatsächlich ein Ende haben? Würden wir uns dann zufrieden



Heil-sein

und glücklich fühlen? Die Erfahrung zeigt – nein. Denn das Wollen und Streben hört niemals auf. Unser Verstand – unser Ego – wird niemals auf Dauer mit irgendetwas zufrieden sein. Bleiben wir auf dieser Ebene, so laufen wir ständig der sprichwörtlichen „Karotte, die vor unserer Nase hängt“ hinterher und erschöpfen uns in diesem endlos kreisenden Hamsterrad.

in seinem vollen Umfang. Dann können wir auf eine tiefere Ebene sinken, weg von der Wellenbewegung auf der Meeresoberfläche, hinunter zum Meeresgrund – in die Tiefe unseres Seins.

Immer wieder begegnen wir dabei einer Schicht, die unsere Aufmerksamkeit schnappt, die uns verwickelt in die alten Tendenzen des „Verstehen-Wollens“, des

„Anders-Haben-Wollens“. Und wieder haben wir eine neue Gelegenheit, uns da hinein zu entspannen. Jedes Gefühl, das gerade da ist, können wir in uns sich ausdehnen lassen, uns hingeben, ob es nun angenehm oder unangenehm ist. Immer mehr las-

sen wir den Augenblick in seiner Gewaltigkeit in uns eindringen, uns berühren, uns benutzen, schenken uns dem Leben. Und wieder sinken wir ein Stück tiefer.

Ankommen im Heil-sein

Und irgendwann merken wir, dass das, was uns wirklich erfüllt, jenseits von angenehm und unangenehm liegt, immer und überall zugänglich ist, unendlich und ewig. Und dann entsteht wie von selbst eine Bereitschaft, mit den Stürmen des Lebens zu tanzen, sich mit den Wellen des Meeres treiben zu lassen. Dann öffnen wir uns für das volle Spektrum der menschlichen Erfahrung. Dann kann da Entspannung sein trotz Mühsal, Liebe neben Hass und Freude im Schmerz. Und dann können wir uns auch der letzten Angst stellen, der Angst, ausgelöscht zu werden, uns von dieser Angst in Stücke reißen lassen und mit ihr untergehen – bis nur mehr bleibt, was immer ist – Heil-sein. ▲

[PURIA C. KÄSTELE]

Puria C. Kästele, Heil- und Bewusstseinsarbeit, Einzelarbeit und Gruppen. Mehr zu „Heilen durch Gegenwärtigkeit“ unter www.presence-healing.de

„Und dann entsteht wie von selbst eine Bereitschaft, mit den Stürmen des Lebens zu tanzen, sich mit den Wellen des Meeres treiben zu lassen. Dann öffnen wir uns für das volle Spektrum der menschlichen Erfahrung.“

Die Sehnsucht nach Einfachheit

Zugegebenermaßen lebt ein Großteil unserer Wirtschaft und Dienstleistungsindustrie genau von diesem Streben nach mehr, besser, toller. Aber vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich wie mir: Diese künstliche Konsumwelt wirkt immer abstoßender, künstlicher und zunehmend lebloser – einfach unnatürlich. In mir gibt es eine tiefe Sehnsucht nach Einfachheit, Natürlichkeit und Verbundensein. Und dabei geht es nicht darum, diese Sehnsucht zu unterdrücken oder zu erfüllen, vielmehr geht es darum, dieser Sehnsucht zu folgen, sie zu fühlen, bis an ihre Wurzel.

In welcher Situation wir auch immer gerade sind, wie wir uns auch immer gerade fühlen – genau das, was jetzt gerade ist, in diesem Moment, ist der Schlüssel zu unserer tiefen Natur – zum Heil-sein. Es braucht keine bestimmten Umstände, keine besonderen Fähigkeiten, keine ideale Umgebung, keinen gesunden Körper – es braucht ein „Sich-Einlassen“ auf das, was ist. Ohne zu analysieren, ohne verstehen zu wollen, ohne etwas verändern zu wollen, ohne etwas festzuhalten, ohne etwas zu unterdrücken, ohne etwas zu vermeiden, ohne zu werten, ohne zu urteilen. Dessen gewahr sein, was ist – bedingungslos,