

Hilfe – Wir sind verkopft!

26.8.2024 | Christoph Steinbach

Das Grunddilemma unserer westlichen Kultur. Wir alle fühlen und spüren es, doch kaum jemand möchte es wahrhaben.



Wie wäre es, wenn ein feinsinniger, wach fühlender Mensch aus einer vergangenen Hochkultur, nehmen wir einmal die lemurische Kultur, sich hier und heute inmitten unserer westlichen Welt erwachsen materialisieren würde? Wie würde unsere heutige Welt auf ihn wirken? Was würde er sehen und fühlen? Würde er täglich zwei Kaffee trinken, zweimal im Satz «schön» sagen und von einer Feriendestination zur nächsten reisen?

Würdevoll und in tiefer Ruhe stand er vor mir. Schlicht gekleidet, einfach und aufrichtig, sein Blick von gewinnender Herzlichkeit und Liebenswürdigkeit. Mein Blick war fragend und so holte er sanft Luft.

«Ihr habt euch von euch Selbst entfremdet» sagte er ernst und zugleich in einer Stimme voller Wohlwollen und Zugewandtheit.

Sein liebevolles Charisma durchwogte mich. Ich fühlte in mir eine Wärme und einen Halt, den ich schon sehr lange nicht mehr bei einem Menschen gespürt hatte. Mein Verstand jedoch blieb kühl.

«Wie kommst du zu dieser Ansicht?» fragte ich ihn.

Und er zeigte mir in wenigen Worten ein Bild unserer Welt, das ich nur allzu gern verdrängte. Er zeigte mir die Anzahl der Kinder, Jugendlichen und jungen Menschen, die psychische Krankheitssymptome aufweisen und Pharmazeutika einnehmen. Die Anzahl der jugendlichen Mädchen, die Essstörungen haben. Die vielen jungen Frauen, die zugunsten eines Ideals kostspielige Schönheitsoperationen an sich durchführen lassen. Den verbreitete Konsum von Internetpornografie und gewaltvollen Computerspielen, auch schon in jungen Jahren. Die Verbreitung von synthetischen Drogen. Die Erschöpfung unserer Kinder, Kindergärtnerinnen und Lehrer im Schul- und Bildungssystem. Die Anzahl von

Patienten in psychologischen Institutionen. Die verbreitete Stimmung in Deutschland, Österreich und in der Schweiz. Die Anzahl von Depressionen. Die Monotonie des Schauens in Bildschirme am Arbeitsplatz. Das kaum vorhandene Wahrnehmen unserer Gefühle und feinen Körperempfindungen. Die zunehmende Brutalität von Filmen im öffentlichen Fernsehen. Die Verlorenheit und Abgelenktheit sehr vieler Menschen im virtuellen Netz. Die Vielzahl der im Netz verbreiteten Konzepte und Irrglauben. Die durchschnittliche Dauer des Zusammenhalts von jungen Familien mit Kindern. Den Pessimismus, unsere Zukunft betreffend. Unseren Hang zu Zucker und ungesunder Nahrung. Den selbstverständlichen Kaffeekonsum. Das nur zweitrangige Interesse der Medizin an Heilung und am Erkennen krankmachender Ursachen. Den Einfluss von Machtinteressen in die wissenschaftliche Forschung. Die Unterdrückung von öffentlicher Kritik und freier Meinung. Die Verfolgung systemkritischer Menschen. Die Menge an Gift, die wir in die Natur einbringen. Die Verseuchung der Ozeane durch Plastik. Den Mangel an umfassender und objektiver Berichterstattung. Die fehlende Kraft der Aufklärung von ungeklärten Vorfällen und Zuständen. Die mangelnde Fähigkeit unserer Politiker, international friedvolle und respektvolle Lösungen zu finden. Den Mangel an würdevollen, charismatischen, glaubwürdigen Politikern. Das, was unsere Politiker nicht sagen, obwohl wir sie in vertrauensvolle Positionen gewählt haben.

«Eure hohen Politiker sind Bettler, denn sie haben kaum Zugang zum grossen Geld, das die Welt regiert. Für jede Leihgabe verkaufen sie ihre Seele.»

Er hielt inne und schaute mich prüfend an. Meine Gedanken rasten, ich war verwirrt, denn einerseits empfand ich seine Worte als wahr und bedeutungsvoll und andererseits fragte ich mich, wie er so ruhig und friedvoll dastehen konnte.

«Wir sind nicht gerade eine Hochkultur ...» sagte ich halb zu mir selbst.

Er nickte mir freundschaftlich zu, so als hätte er nicht erwartet, dass ich ihm weiter zugewandt bleibe.

«Gab es schon einmal Zeiten, in denen wir Menschen in tieferem Frieden auf Erden gelebt haben, verbunden mit uns selbst und der Natur?» wollte ich wissen.

Er nickte.

«Was machen wir heute falsch?»

Sein spontanes Lachen durchdrang die Stille und zugleich auch meine Angespanntheit. Er schaute mich aus leuchtenden Augen an, so als ob er sagen wollte: «Weisst du das denn nicht!?»

«Ihr habt euch im Denken verlaufen. Ihr seid unglaublich verkopft. Ihr Menschen des Westens sprecht, handelt, urteilt und entscheidet allein aus dem Denken, habt von morgens bis abends den Kopf voller Gedanken und findet oftmals keine Wege. Ihr redet von Frieden und tut das Gegenteil. Zumeist seid ihr entweder überdreht oder erschöpft.»

Seine Worte trafen mich. Ein Schmerz breitete sich in mir aus und zugleich ein Ärger über seinen Hochmut.

«Was soll am Denken so schlecht sein?» fragte ich mit vorwurfsvoller Stimme und dachte an die Errungenschaften unserer Kultur, an den Frieden, den wir seit drei Generationen in unseren Ländern haben, an den Wohlstand, die vielen aufkommenden Bewusstseins-Bewegungen und die offene Demokratie in der Schweiz.

Er schien meine Gedanken lesen zu können.

«Das ist wahr. Und doch könntet ihr ganz anders leben. In viel tieferem inneren Frieden. In wahrer Liebe, vor allem zu euch selbst. Jeder verkörperte Mensch besitzt drei Lebenszentren: Kopf, Rumpf und Herz. Ihr habt euer Bewusstsein im Raum des Kopfes zentriert

und vergessen, wie es ist, wahrhaft im Raum des Körpers zu sein oder aus dem Raum des Herzens heraus zu leben, zu sprechen, zu wirken. Der Körper ist das Tor zu euch Selbst, nur über ihn könnt ihr in den Zustand des inneren Frieden gelangen, in dem sich alle drei Lebenszentren zu einem Dasein in innerer Weite verbinden.»

Er hielt inne, wohl um zu prüfen, ob das Folgende für mich erträglich ist.

«Euer Wohlstand geht zulasten einer von euch so deklassierten <dritten Welt>. Ihr betreibt Raubbau mit eurem Körper, mit eurer Psyche, mit der Natur, mit der Planetin Erde und wenn ihr so weitermacht, werdet ihr eure Menschlichkeit und die Natur auf lange Zeit zerstören.»

Ich stand starr und steif. In mir war es leer. Er legte seine Hand auf meine Schulter und ein warmer Strom von Energie durchfloss meinen Körper und liess einen tiefen Atemzug in mich einströmen. Sein Blick erschien mir für kurze Zeit väterlich.

«Es wird gut werden. Ihr seid momentan am Höhepunkt eurer inneren Abkehr von euch selbst und wie du schon gedacht hast, gibt es seit einigen Jahren Bewegungen, die euch von innen heraus heilen und erneuern werden. Es ist ein grosses Experiment der Evolution, an dem ihr seit etwa viertausend Jahren teilnehmt und in dem ihr erprobt, wie es ist, das Denken über alles andere zu stellen, über das Fühlen, Körperempfinden und Spüren. Ihr erprobt, was aus eurer Welt wird, wenn ihr allein aus dem Denken spricht, handelt, wirkt und Entscheidungen trifft. Ohne auf die Stimme eures Herzens zu hören. Ohne die eigenen feinen Körperempfindungen zu Rate zu ziehen. Ohne zu spüren. Ohne Gewissen. Wie es ist, in einer bunten Scheinwelt zu leben und die Wirklichkeit zu vergessen.»

Sein Körper wiegte sich beim Sprechen weich. Nun drehte sein Kopf geschmeidig und hielt auch mich dazu an, die Menschen zu betrachten, die an uns vorbeieilten, ihre Blicke auf kleine Glasscheiben in ihrer Hand gerichtet, die voller bunter, bewegter Zeichen sind.

«Was meinst du mit <Spüren>?» holte ich ihn in unser Gespräch zurück.

«Es ist der in jedem Menschen vorhandene sechste und siebente Sinn. Es sind feine Wahrnehmungen, die in den Zeiten der vergangenen Hochkulturen jeder von uns wach in sich erlebte und die heute im Zuge der Zentrierung eures Bewusstseins im Raum des Kopfes in Vergessenheit geraten sind. Mit dem Spüren könnt ihr wahrnehmen, welches Gefühl der Mensch vor euch in diesem Augenblick hat, ihr könnt spüren, ob er oder sie aus dem Herzen spricht, ob er oder sie das sagt, was er selbst als wahr empfindet. Ihr könnt spüren, wie sehr der Mensch vor euch innerlich heil oder verletzt ist, seinen Willen, seine Absichten, seine Ausstrahlung, die Offenheit seines Herzens, ob er gerade im Raum seines Kopfes ist oder ob er im Raum seines Körper oder Herzens weilt, ob seine Aufmerksamkeit umher-schweift oder in sich ruht. Ihr könnt die Ausstrahlung von Behausungen und Orten spüren und vor allem: die Energien, die durch euren eigenen Körper fliessen und damit auch eigene innere Blockaden und energetische Ungleichgewichte. Ihr werdet als Kultur erblühen, wenn ihr euren Spürsinn wieder in euch entwickelt und ihn in euren Kindern, die mit diesem feinen Sinn auf die Welt kommen, wach haltet und wertschätzt.»

Er griff in seine Tasche aus hellen Leinen, die ihm quer über seine Schulter hing, holte eine runde, farbig bedruckte Karte heraus und reichte sie mir.

«Dieses Bild zeigt die elf Bereiche des menschlichen Erlebens. Spüren ist hier, im mittleren Kreis des Erlebens. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Körperempfinden sind hier im Aussenkreis des Körpers. Im mittleren Erlebenskreis siehst du neben dem Spüren auch das Denken, Fühlen und Wollen. Im innersten Erleben ist das Reine Sein. Es ist dieses die Ebene des Selbst, zu der ihr in eurer Zentrierung im Kopf kaum noch Zugang habt. Wenn du es betrachtest, wird sich dein Bewusstsein weiten und du wirst nach und nach die Eindrücke deiner Sinne sowie dein Fühlen, Denken, Wollen, Spüren und Körperempfinden

gleichzeitig erleben. Diese Karte und Erkenntnis wird sich verbreiten und eure psychische und seelische Entwicklung in den nächsten Jahren vorantreiben: Ihr werdet erkennen, dass Denken nur ein Elftel eures Erlebens ist und wie viel Raum ihr eurem Denken im täglichen Leben und Erleben eingeräumt habt. Ihr werdet lernen, die Gedanken in euch zu hören, die bildlichen Gedanken in euch zu sehen und eine heilsame Distanz zu den Gedanken in euch einzunehmen. Ihr werdet beginnen, bewusster zu fühlen und das Fühlen vom Denken zu unterscheiden. Ihr werdet in euch selbst erlebend erkennen, dass die reinen Gefühle: Angst, Wut, Freude, Leid, die tiefe Stimmung, Traurigkeit und Liebe kein Denken sind, da das Denken gleichzeitig still sein kann. Ihr werdet euer Fühlen aus den Urteilen des Denkens befreien, den Sinn und die Botschaft eines jeden Grundgefühls erkennen und den inneren gefühlten Weisungen mehr und mehr vertrauen. Ihr werdet eure Körper wieder feiner empfinden in all seinen Ausdrücken. Nach und nach werdet ihr euer Denken mit dem Fühlen in Liebe verbinden und die Weisheit des Fühlens zu schätzen lernen. Immer mehr Menschen werden den Weg zum Wohle aller aus eigenen Herzen heraus gehen. Diese erwachten Menschen werden vorbildlich leben und andere inspirieren. So werdet ihr eure Welt aus euch selbst heraus erneuern.»

Er wandte sich ein wenig ab und ich spürte, wie sich seine Energie zurückzog.

«Warte!» rief ich. «Bevor du gehst, gib mir bitte ein Bild unserer Welt, die vor uns liegt.»

Er hielt in seiner Bewegung inne, schaute mich voller Wärme an und sein Lächeln durchdrang mich in einer Woge aus Nächstenliebe und Zuversicht.

«Nun», sagte er, «es wird eine Zeit des Übergangs geben, in der ihr zu eurem Fühlen, Spüren und Körperempfinden erwacht und es werden viele Tränen fließen, vor Leid und auch vor Glück. Ihr werdet euch zusammenfinden und auf euch selbst besinnen und nach und nach eure Welt neu errichten. Waffen und Soldaten werden ausschliesslich das eigene Land vor Übergriffen schützen und Stätten des Unheils beseitigen. In der Außenpolitik wird Frieden durch Verständnis, mit Gefühl und durch vermittelnde Gespräche ersucht werden. Die neu erwählten Politiker werden die Menschen und Zustände in ihrem Land mit wachen, offenen Augen sehen und in Verantwortung regieren. Verantwortung bedeutet, auf Nachfrage Antworten zu geben, die Halt und Weitsicht in sich tragen und fortan zu ihnen zu stehen. Vorhandenes Geld wird in die Gehälter von Kindergärtnerinnen, Pflägern, Ärzten und Lehrern und zum Ausbau ihrer Institutionen investiert werden, denn dieses sind die Bausteine der Zukunft. Politik wird von Offenheit und Transparenz durchdrungen sein. Ungeklärte Geschehnisse, die die Seele des Kollektivs belasten, werden an das Licht der Wahrheit gebracht. Politiker werden, für jeden einsehbar, Sprachkanäle betreiben, die ihre Antworten und Standpunkte für alle ersichtlich darlegen. Da diese Kanäle nicht löschar sein werden, könnt ihr Vertrauen zu den von euch Gewählten fassen und sie an ihre Worte erinnern. Politiker werden wieder als Meister ihres Faches gewählt werden und in diesem in hohem Ansehen stehen. Die Anbindung an Parteien wird nachlassen und die Amtszeit der Politiker wird mehr durch eigenen Rücktritt oder gestelltes Misstrauen enden. So werden Gesundheitsminister wieder einfache, natürliche, wirksame Wege der Heilung aufzeigen. Sie werden einen Blick dafür haben, was seelisch und psychisch Leid zufügt, und den Boden für eine in allen Ebenen gesunde Lebensweise errichten. Präsidenten werden wieder, mit den Menschen ihres Landes verbunden, für das Wohl eines jeden eintreten. Bildungsminister werden darauf achten, dass es den Schülern und Lehrern gut geht und dass die Kinder in Freude lernen können. In den Schulen wird neben Logik, Wissen, Sprache, Sport, Werken und Sozialkompetenz auch Fühlen, Spüren, Körperempfinden und waches Denken gelehrt sowie Bewusstsein, Meditation, was verletzt und was stärkt, sowie das Auffinden der eigenen Gaben. Familienminister werden ihr Bestes tun, damit die Verbindungen zwischen Mann und Frau halten. Finanzminister werden das heute noch in der Welt verstreute digitale Geld in ein im Gesetz verankertes Landesgeld zurückver-

wandeln und damit das Geld ihres Landes wieder zählen können. Es wird ein Aufatmen durch die Welt gehen, denn alles Geld gehört den Menschen und es gibt mehr als genug für jeden. Das neu in den Verfassungen verankerte digitale und gedruckte Geld wird nur noch auf Anweisung der Regierungen neu erschaffen oder vernichtet werden können und die Gesamtsumme des Landesgeldes wird in jedem Quartal öffentlich bekanntgegeben. Die Technik wird ihren zerstörerischen Einfluss verlieren – sie wird nur noch hilfreich eingesetzt werden. In die Natur wird kaum noch Gift eingetragen werden, das Wetter wird nicht mehr manipuliert und die Ozeane werden nach und nach frei von Plastik sein. Die heute noch für den feinsinnigen Menschen schädliche hochfrequente Funkstrahlung wird deutlich reduziert werden.»

Er machte eine Pause. Lange schon schaute ich ihm in die Augen. Auf einmal schien sich mein Blick zu verschieben, seine Konturen wurden unscharf und ich sah einen sehr alten, weisen Mann vor mir, der durch unzählige Leben aufrecht geschritten ist. In meinem Blick wurde die Welt ein Stück weit heller. Er fuhr fort:

«Die Augen eurer Kinder werden wieder strahlen. Die Liebe zwischen Mann und Frau wird so stark und erfüllt werden, dass sich kaum noch ein Mensch gegen diese Kraft der Anziehung erwehren kann. Den in Liebe verbundenen Paaren wird alles möglich sein und ihr werdet aus gemeinsamer Kraft heraus eure Seelenpläne verwirklichen. Ihr neuen Menschen werdet neue Ebenen eures Daseins erkunden und Abenteuer erleben, die euer Verstand heute noch nicht erahnen kann.»

Ich schaute ihn an und in mir mischte sich Glück mit Traurigsein. Keine Worte fanden mehr den Weg in meine Kehle. Meine Handflächen fanden vor meiner Brust zusammen und so verneigte ich mich vor ihm, der es mir gleichtat. Lange ruhte noch sein Blick auf mir und verschaffte mir eine Einsicht in ein Gefüge unserer Erde und in seine Dimensionen, das ich hier besser für mich behalte, um nicht als verrückt angesehen zu werden.

«Alles Gute» sagte er und legte noch einmal seine warme Hand auf meine Schulter.

«Danke» sagte ich und spürte einen Kloss in meinem Hals.

Dann wandte er sich ab und ging. Lange schaute ich ihm nach und mit einem Mal erschien es mir, als wenn er sich in der Ferne aufgelöst hätte.

Ich stand und tastete die runde Karte in meiner Hand. Mein Blick schweifte über den Kreis des Erlebens und ich spürte, wie sich mein Bewusstsein in die Bereiche meines inneren und äusseren Wahrnehmens ausbreitete. Dann steckte ich die Karte ein, ging heim und machte mich an die Verbreitung der mir anvertrauten Botschaft.



Die Beschreibung des menschlichen Erlebens als Bild (<Erlebenskreis>)

Dieser Artikel ist die Kurzfassung von: «In sieben Schritten zum Weltfrieden», siehe jahna Artikel.

Links zum Weiterlesen, Ansehen und Hören:

- jahna Artikel: www.jahna.ch/artikel
- Erste allgemeine Beschreibung des menschlichen Erlebens: www.erlebenstheorie.ch
- Erlebte Psychologie: www.erlebte-psychologie.ch
- Die sechs Grundgefühle: www.erlebte-psychologie.ch/sechs-grundgefuehle
- Übungen zum Bewusstwerden: www.jahna.ch/jahna-uebungen
- Was die Stimme des Herzens ist: www.jahna.ch/jahna-podcast > Podcast 5
- Die räumlichen Dimensionen: www.jahna.ch/jahna-bewusstsein > Bewusstsein 1
- «jahna – Buch der Menschen», 412 Seiten, gebunden: www.buchdermenschen.ch
- Zum Autor dieses Artikels: www.luetzelhuus.ch/christoph-steinbach

Christoph Steinbach lebt im Zürcher Oberland und leitet hier mit seiner Partnerin Heike Klingebiel das Lützelhuus, ein Seminarzentrum für Auszeiten, Meditation, Yoga und Ayurveda. Er ist Meditations- und Gewährslehrer, begleitet in seiner Praxis für Herzensarbeit Menschen auf dem Weg in ihre innere Mitte, ist Buchautor und veröffentlicht im Rahmen des jahna-Projekts seit 2003 Videos, Podcasts, Blogs und Artikel zum bewussten Erleben.



www.luetzelhuus.ch

Kontakt: mail@jahna.ch

Stand des Dokumentes: Begonnen am 22.8.2024, veröffentlicht am 26.8.2024, kleine Korrekturen am 28.8.2024