

Sich nach Innen wenden

Michael J. Shea, Ph.D., 2024

*„Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal
werde ich mich nicht fürchten
denn du bist bei mir
Du tröstest mich mit Deinem Stab und Deinem
Stecken
als mein Hirte
und zeigst mir jeden Schritt.“*

*Palm 23 aus: Norman Fischer, Opening To You,
Zen inspirierte Übersetzungen der Psalmen (2002)

Die großen kontemplativen Traditionen im Herzen der Weltreligionen haben das Gebiet der Hinwendung und der Innenschau für die Selbsttranszendenz abgesteckt. Dazu habe ich hier einige Überlegungen, die auf zahlreichen Gesprächen beruhen, die ich in letzter Zeit mit Krebspatienten geführt habe. Empfangen wir eine ernste medizinische Diagnose, so löst dies einen sogenannten Diagnoseschock aus. Und die darauf folgenden oft aggressiven Behandlungen rekapitulieren diesen Schock. Wir sind gefordert, uns mit der Möglichkeit abzufinden, dass es sich bei der Diagnose um einen unheilbaren Zustand handeln könnte. Und die Angst vor dem Tod kann sehr groß sein.

Wenden wir uns nach dem Erhalt einer Schockdiagnose emotional hin, dann stehen wir der angst Angesicht zu Angesicht gegenüber. Wir begegnen zwanghaften Gedanken über die Zukunft und die Vergangenheit, die es zu minimieren gilt. Allerdings sind einige der Gedanken über die Zukunft notwendig, um die verschiedenen Termine und Entscheidungen bezüglich der nächsten Schritte im therapeutischen Fahrplan und im Leben allgemeinen zu treffen.

Wir denken ca. 84.000 Gedanken am Tag und davon sind laut Wissenschaft 66% negativ. Viele Menschen werden von Gedanken an die Vergangenheit beherrscht, die Depressionen auslösen, oder von Gedanken an die Zukunft, die Ängste auslösen. Die Wurzeln von Depression und Angst, Wut und Reizbarkeit liegen jedoch in der Furcht. Wir können der Furcht mit kontemplativen Praktiken begegnen, um Widerstandsfähigkeit und Geduld zu entwickeln, wenn wir uns überfordert fühlen. Dazu gehören auch Angstzustände, die mit starkem Entsetzen verbunden sind. Solche Episoden des Entsetzens sind spirituell äußerst wirksam und bieten ein Tor zu mystischen Erfahrungen, wenn wir mit dem Entsetzen verbunden bleiben und ihm Raum geben. Dann manifestieren sich alle Arten von Licht, Intelligenz und göttlicher Weisheit. Jegliche emotionale Zustände tragen in ihrem Kern Weisheit.

Der größte Teil unserer Arbeit besteht darin, die Aufmerksamkeit wieder auf das zu lenken, was jetzt im Moment notwendig ist. Was muss ich jetzt über die morgige oder gestrige Behandlung entscheiden? Zugleich ist da ein immer gegenwärtiger Geist des Nicht-Denkens. Er bildet einen Raum von offenem Gewahrsein und Neutralität. Dies ist die Weisheit zu wissen, dass der eigene Zustand weder gut noch schlecht ist, sondern immer eine Manifestation des Göttlichen. Das bedeutet bedingungslose Gesundheit. Unser Gedankenstrom ist nur wie ein Fernsehlafband, das am unteren Rand des Bildschirms der göttlichen Gegenwart läuft.

Wie können wir uns inmitten dem Gefühl des Überwältigtseins mit dem Sakralen verbinden? Zugleich existiert eine Innenschau zum Heiligen. Emotionale Zustände werden immer von Veränderungen des Herzschlags begleitet. Die bewusste Wahrnehmung des eigenen Herzschlags ist dabei wesentlich. Er kann uns sagen, dass wir unser Verhalten in Bezug auf unsere Angst verändern müssen, und gleichzeitig ist der Herzschlag die strahlende Liebe Gottes. Das himmlische Licht Gottes, dessen Potenzial sich im Inneren aller fühlender Wesen manifestiert, wird durch die Potenz des Herzschlags erkannt. Das Licht befindet sich physisch und geistig im Zentrum des menschlichen Herzens. Die Fähigkeit, den Geist der Angst zu erfahren und ihn im göttlichen Licht des Herzens aufzulösen, bildet das heilige Herz von Jesus und allen anderen göttlichen Wesen. Es ist das Licht vollkommener Gesundheit, das aus dem Inneren des Herzens strahlt. Schließe deine Augen und schaue in dich hinein, spüre deinen Herzschlag und stelle dir vor, dass er ein helles Licht ist.

Eine tägliche spirituelle Lektüre, ein Gebet oder eine Kontemplation sind hilfreich, um unsere Gedanken auf diese Kontemplation zu richten, ohne dass es in diesem Moment eine Vergangenheit oder Zukunft gibt. Es können große Einsichten entstehen, wenn wir geistig und emotional im gegenwärtigen Moment verbleiben. Den Tag mit einer Lektüre zu beginnen und zu beenden, über die man immer wieder nachdenken kann, wenn Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft auftauchen - und das werden sie -, ist eine äußerst wertvolle Aufgabe unseres Geistes und seiner Fähigkeit, als spirituelle Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben.

Sich nach Außen wenden

Es ist notwendig alle Erfahrungen in das heilige Herz des Lichts aufzulösen. Dazu gibt es zahlreiche kontemplative Praktiken, um diese inneren Ebenen zu erkunden. Dazu braucht es ein Sicherheitsnetz, denn manchmal kann die Innenschau zu viel werden, um sie zu bewältigen und in das göttliche Licht im Herzen aufzulösen. Wenn wir dieses „Zuviel“ erkennen, müssen wir uns sofort zur Natur hinwenden. Wir sollte so schnell wie möglich in die Natur hinausgehen. Alles ist Gott, das schließt sowohl unsere innere Erfahrung als auch das gesamte Universum ein, welches wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Die Natur badet uns ständig in ihrem Mitgefühl, vom Sonnenschein bis zum Wind, von den Vögeln bis zu den Bienen. Begebe dich in die Natur, ohne das Gesehene oder Gehörte geistig zu etikettieren. Lass den alltäglichen Verstand ruhen. Begebe dich in die strahlende Erscheinung des göttlichen Lichts, welches die natürliche Welt ist.

Eine weitere Ebene der Hinwendung nach außen können soziale Kontakte mit Familie, Freunden, Therapeutische und geistlichen Beratern sein. Es ist hilfreich, ein großes Team für die wiederkehrenden Momente von Verzweiflung und Überwältigung zu haben. Es sollte Teamwork sein, vor allem dann, wenn wir es mit einer komplexen medizinischen Einrichtung zu tun haben, in der die einzelnen Menschen überfordert und somit in einem Netz moralischer Not gefangen sind. Es ist wichtig, dass ein Partner, ein geliebter Mensch so oft wie möglich anwesend ist, um zu reflektieren und zu helfen, klare Entscheidungen zu treffen. Die größte irdische Liebe ist die, in den Armen eines geliebten Menschen gehalten zu werden.

Angst weckt den Instinkt zur Selbsterhaltung. Ein tiefer Sinn für das Überleben durchdringt unser Wesen auf der zellulären, molekularen Ebene. Das erinnert mich an den Bee Gees-Song „Staying Alive“. Jede Zelle kennt das Ganze und will leben. Gleichzeitig wird aber auch der Instinkt zur Selbsttranszendenz aktiviert. Jede Zelle kennt die unbegrenzte Möglichkeit der Verwandlung mit jedem Molekül, das ihr innen und außen anhaftet. Jede Zelle kennt die absolute Wahrheit von Unbeständigkeit und Wandel. Das Überleben und seine Transzendenz sind die grundlegenden Polaritäten in unserem Tanz von Leben und Tod. Unsere Arbeit besteht darin, diese Polarität der Selbstheilung zu halten, damit sie sich auf physischer und spiritueller Ebene im menschlichen Körper und in unserem Herzen manifestieren kann.

Lebenswille

Der Selbsterhaltungstrieb ist unmittelbar mit dem Lebenswillen verbunden. Der Instinkt zur

Selbsttranszendenz hingegen steht in direktem Zusammenhang mit Vergänglichkeit, Akzeptanz von Veränderungen und der Vergebung, die es braucht, um einen klaren natürlichen Tod unserer momentanen Erfahrung und das Ende des Lebens zu erleben. Der Tod findet in jedem Augenblick unseres Lebens statt, weil unser tägliches Leben von ständiger geistiger und emotionaler Veränderung geprägt ist. Manche Menschen geben ihren Lebenswillen erst einen Tag vor ihrem Tod auf. Andere sehen das Licht des Göttlichen lange vor dem eigentlichen Todeszeitpunkt. Dies ist der Instinkt für Selbsttranszendenz, der sich bewusst manifestiert und mit dem klaren Licht synchronisiert ist, das die gesamte Schöpfung in unserem spirituellen Herzen ausstrahlt, welches um seine vier Kammern gewickelt ist. Warum warten?

Dieser Tanz der Instinkte kommt im Stoffwechsel und in den molekularen Prozessen des menschlichen Körpers voll zum Tragen. Deshalb haben östliche kontemplative Praktiken, die mit der Visualisierung von Farben, Gottheiten und heiligen Bildern arbeiten, eine direkte Auswirkung auf den Stoffwechsel des Körpers. Denn dieser funktioniert mit Lichtgeschwindigkeit. Dies wird durch jede einzelne Zelle verstärkt, da Zellen Photonen emittieren. Am stärksten ist die Photonenemission im menschlichen Herzen. Unser Körper besteht aus Licht. Wir halten die Angst fest, und wir halten das Licht fest, ganz bewusst. Das ist die Arbeit mit dem Leben und dem Sterben.

Selbstheilung ist die Erkenntnis, dass sowohl die Angst als auch das Licht der Weisheit gleichzeitig miteinander entstehen. Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig die kontemplative Praxis ist, um diese kreativen Zustände zu erleichtern und zu fördern. Die buddhistische Meditation führt uns in unseren Gedankenstrom hinein. Dann liegt es an uns, nicht länger ein Gast zu sein, sondern der Regisseur unseres Lebens zu werden. Als Regisseur unserer inneren Erfahrungen ist Selbstheilung mit Selbstmitgefühl verbunden. Es ist wichtig, dass wir ein unvoreingenommenes Gefühl für unsere täglichen emotionalen und verhaltensbezogenen Höhen und Tiefen sowie für die damit verbundenen Gedankenströme haben, die ständig in unserem mentalen Kontinuum fließen. Diese Fähigkeit haben wir mit allen Menschen gemeinsam.

Eine gesteigerte Zündung der Selbsterhaltung-Selbsttranszendenz kann uns potenziell in diesen Bereich des non-dualistischen Bewusstseins katapultieren. Hier verschwindet sogar der Beobachter und hinterlässt ein direktes Gefühl für eine unendliche Intelligenz, die reiner Raum und reine Weisheit ist. Sie ist reine Leere, d.h.

Substanzlosigkeit, ein Sein ohne Substanz außer dem Schimmer ihres klaren Lichts. Es kann ein Nadelstich im weiten Ozean von dunkler Leere sein oder schimmerndes, strahlendes Leuchten sein, welches Herz, Körper und Haut durchdringt. Schließe die Augen und rolle sie kurz bis zur Mitte der Stirn, um zu sehen, wie dieses Licht vom Herzen in die dritte Hirnkammer reflektiert wird. Lass es wachsen.

Ablenkungen

Schließlich ist ein gewisses Maß an Ablenkung durch die Hinwendung nach außen absolut notwendig. Es ist hilfreich, die Aufmerksamkeit und Konzentration auf Sport, Fernsehen, Übungen und Humor zu lenken. Ich plädiere nicht dafür, sich von irgendeiner Substanz oder einem Medium abhängig zu machen, sondern vielmehr dafür, eine gesunde Ablenkung zu haben und zu wissen, wann es genug ist, insbesondere bei lustigen Filmen. Viele Menschen haben sich selbst von einer unheilbaren Krankheit geheilt. Sich einem künstlerischen Hobby zu widmen, wie es eine Freundin von mir tat, brachte ihren Krebs in Remission. Norman Cousins heilte seinen Krebs, indem er ununterbrochen Filme der Marx Brothers schaute. Es ist bekannt, dass Lachen krebshemmende Chemikalien im Blut freisetzt. Es gibt viele andere Praktiken, die dabei helfen können, eine chronische Krankheit in Remission zu bringen oder wie wir, unabhängig von der Biologie, in direkten Kontakt mit dem Heiligen kommen. Der Zugang zur eigenen Kreativität ist ein Tor zu einer heiligen Remission, die von einer tieferen Intelligenz im Herzen gewählt wird.

Und da wir gerade beim Thema Sterben sind: Leider tragen viele Menschen Bedauern jahrelang mit sich herum. Es ist viel einfacher, wenn wir uns mit diesem Bedauern schon früher im Leben beschäftigen, vor allem wenn es darum geht, dass man seine Liebe nicht genug zum Ausdruck gebracht hat. Jetzt ist es an der Zeit, unsere Liebe auszudrücken. Jetzt ist es an der Zeit, dass das Bedauern in den Hintergrund rückt. Jeder Mensch braucht Seelsorge, wenn er sich in einer lebensbedrohlichen Situation befindet. Alle Überzeugungen und Ansichten eines Betreuers, sei er praktizierender Christ, Muslim, Buddhist, Hindu, usw. müssen hierzu in die Neutralität zurücktreten, wenn es um jemandem geht, der einer anderen Glaubensstradition angehört. Jeder Mensch braucht lindernde Pflege und Trost, unabhängig von seinem medizinischen Zustand. Als Manualtherapeuten müssen unsere Hände lindernd sein, fähig, göttliches Licht auszudrücken, um zu reinigen und einfach liebevolle Güte zu transportieren. Chronische Krankheiten haben sich lange Zeit im Stoffwechsel entwickelt, bevor sie

sich in Form von Symptomen manifestieren. Wir alle wollen einen Sinn in unserem Leiden finden. Wir sind auf der Suche. Die Schuld an einer chronischen Krankheit wie Krebs wird zwischen Lebensstil und genetischem Pech verteilt. Es macht keinen Sinn, seine Krankheit auf Gott zu schieben, wie ich es von vielen Klienten gehört habe.

Wir leben in einer vergänglichen Welt mit einer spirituellen Verheißung, dass es eine Welt ohne Anfang und ohne Ende gibt, die sofort verfügbar ist. Im gegenwärtigen Moment haben wir das größte Potenzial, das göttliche Licht der Weisheit sowohl im Inneren als auch im Äußeren zu erfahren. Lasse dich Tag und Nacht von einem leuchtenden, strahlenden Herzschlag leiten.