

Vom Kopf zum Herzen

Sein Leben nur mit seinem Kopf gestalten zu wollen ist unmöglich.

Das ist einer der Gründe, warum so viele Menschen immer mehr gestresst sind und sich schließlich von Ereignissen überrumpelt fühlen. Denn unserem „kleinen Kopf“ sind Grenzen gesetzt. Und um mit den ständigen Veränderungen, die unser jetziges Leben betreffen, fertig zu werden, müssen wir uns noch andere Mittel erschließen.

Damit wir uns richtig verstehen: der Kopf, das ist der Ort unserer Gedanken, unseres Wissens, unserer Erinnerung, unseres Glaubens und all unserer meist unterbewussten Konzepte. All dies, verbunden mit unserer Lebensgeschichte und unserer körperlichen Wahrnehmung, ist die Basis unserer oberflächlichen Persönlichkeit, mit der wir uns meistens identifizieren. Diese oberflächliche Persönlichkeitswahrnehmung ist zwangsläufig begrenzt. Dadurch herrscht eine ständige Spannung angesichts der persönlichen und weltweiten Herausforderungen, die heute ein Teil von uns ist.

Um diese eingebildeten Grenzen zu überschreiten, muss man vom Kopf zum Herzen gehen.

Einige Menschen könnten befürchten, dass „vom Kopf zum Herzen gehen“ bedeutet, dass die Vernunft verloren geht, um sich dem Gefühl und der Leidenschaft hinzugeben. Aber wenn ich hier das Herz erwähne, dann mache ich das, um unser tiefes Bewusstsein, unser wesentliches Sein zu betonen, diesen Teil von uns, der den tieferen Sinn unseres Lebens ausmacht, unsere grundlegende geistige Identität.

Ich will damit sagen, dass es in unserer modernen und materialistischen Gesellschaft eine Kluft gibt zwischen dem Kopf und dem Herzen.

Wie ist diese zu füllen?

Ausgehend vom Körperbewusstsein. Man kann sagen, dass wir vor dem Weg vom Kopf zum Herzen den Weg vom Kopf zum Bauch gehen müssen. Denn um das Körperbewusstsein zu entwickeln, muss die Aufmerksamkeit, die Energie, das Bewusstsein vom Kopf in den Bauch wandern, ins Hara - wie man in Japan sagt.

Das ist es, was man bei den Kampfkünsten und im Qi Gong macht: Wir nehmen bewusst Verbindung mit der Erde auf, festigen unsere Beine und das Becken, damit wir eine solide Basis haben, und finden mit einem Minimum an Anspannung eine vertikale Verbindung zwischen Himmel und Erde. Durch die Verminderung der Spannung können wir viel tiefere und feinere körperliche Erfahrungen machen.

Also werden wir uns bewusst, dass uns der Körper zahlreiche Botschaften übermittelt, die vorher vom Kopf nicht wahrgenommen wurden.

Diese Botschaften äußern sich im und durch den Körper, aber sie kommen vom Herzen. Sie laden uns ein, auf eine andere Art auf unser Selbst zu hören und sie führen uns zu einer anderen Lebensweise. Eine viel sanftere, friedlichere und bewusstere Lebensweise.

Eine Lebensweise ausgehend von echten Wahlmöglichkeiten, indem man Zugang findet zu Quellen, die viel weit reichender sind, weil sie über die Persönlichkeit hinausgehen; das heißt, sie überschreiten bei weitem die Grenzen der oberflächlichen Persönlichkeit.

Das ist die Grundlage von allem, was ich anbiete. Dies verspricht zunächst Entspannung und Wohlbefinden. Dies begünstigt eine bessere Gesundheit.

Aber, für die Personen, die dies wünschen, besteht auch die Möglichkeit einer echten persönlichen Entwicklung, einer tiefen Veränderung.

Bruno Blas

Übersetzung mit der Hilfe von Beatrix Rath



LE CORPS CONSCIENT

www.corps-energie-conscience.com