

DIE SITZHÖCKER DER ERLEUCHTUNG

von Ilan und Mari Stephani

schriftliche Fassung des gleichnamigen Vortrages *)
Kongress *Vertiefung und Lehre*, Berlin 31.8.-2.9.2012, publiziert in:
Erleuchtung – Phänomen und Mythos, silentpress, Berlin 2012

Um ein „Ich“ zu haben, muss der Mensch erstarren – mental erstarren, emotional erstarren, physisch erstarren. Damit der Mensch erstarren kann, braucht er ein „Ich“. Das ist der Zirkel der Ich-Bildung.

Wir leiden nicht unter dem, was wir erleben, sondern woran wir festhalten – woran wir festhalten, gerinnt zu Zeit – und gerinnt im Körper zu „meinem“ Körper. Ohne Zeit keine Kausalität, keine Erlebnis-Muster, also keine Konditionierung, kein ichhaftes besitzendes Wissen, keine Identifikation. Erleben wir vollständig, was uns bewegt, überfordert, ängstigt und bedroht oder auch begeistert, erfreut, energetisiert und in Ekstase versetzt (hat), löst sich jede Verfestigung (wieder) auf, die die erlebte Situation mit sich brachte, bringt oder bringen könnte – das Zentrum des Erlebens, das „Ich“ erlischt.

In diesem Projekt, das Ich aufzuspüren und aufzulösen, das wir Satsang nennen, kommt der Körper der Auflösung der Person und des Ich in unschätzbare Weise entgegen, denn der Körper ist gemacht für die Hingabe an den Augenblick – erst wenn sich der Verstand einmischt, entsteht die (Kranken-)Geschichte, die Geschichte des Ich. Der Körper lügt und manipuliert nicht, der Körper wertet nicht – er besitzt selbst noch in verkrampftem Zustand die Unschuld des Tieres. In seinen Mechanismen der Verarbeitung kommt die Story der Individualität gar nicht vor. Der Körper ist simpel. Er ist weder verwirrt noch besonders. Dem Körper ist vollkommen gleichgültig, woher eine Verkrampfung kommt. Seine Haltungen, seine Gesten und Signale erzählen von seinen Spannungen, geben Hinweise und machen Vorschläge, wie er sie los werden möchte – und zwar jetzt. Die Frage ist nur, ob man den Körper in Stille und Einfachheit seine Arbeit tun lässt. Dass der Körper das kann, steht für ihn selbst und für das Leben außer Frage. Allein der menschliche Verstand hat es fertiggebracht, daran Zweifel zu entwickeln, und so die natürlichste Sache der Welt in ein langwieriges und kompliziertes Scheingefecht von Interpretation, Wissen und Wissenschaft zu verwickeln. –

Bin ich also bereit, den Vorschlägen und Hinweisen meines/des Körpers Folge zu leisten? Diese Operation ist ja nicht ungefährlich... der ganze Stolz auf die eigene Story, das ganze Drama, die Überzeugung, dass es notwendig sei zu leiden und das Recht auf Wissen stehen auf dem Spiel – letzten Endes das Ich selbst. Und das spürt der Mensch natürlich auch. Und das Ich kämpft in entsprechender Verbissenheit den Körper nieder.

In einem entspannten, durchlässigen Körper sind die erstarrten, „eingeschlafenen“ Aspekte des Lebens nicht möglich. Das Leben fließt. Der Körper schwingt. Zu ca. 60-70 % aus Wasser bestehend, strömt er im Strom des Lebens und im Puls des Atems. Er liebt rückhaltlos die BesitzerIn, könnte man sagen, ja - aber er demütigt sie auch – denn es ist zu einfach – diese Einfachheit vernichtet die BesitzerIn schließlich und auch ihre Identifikation mit dem Körper selbst. Und da das Ich genau das nicht verschmerzen kann, ohne daran in Stücke zu zerbrechen, kann es nur in der Abspaltung vom Körper existieren. Ohne Trennung kein Ich.

Wir sagen: *Ich erschrak bis aufs Mark.* oder *Das Blut gerinnt mir in den Adern vor Angst.* Wenn der Mensch im Augenblick erschrickt, Gefahr befürchtet, sich ängstigt oder überfordert ist, kurz Stress hat, reagiert das Nervensystem, die Muskulatur, das Tier in uns automatisch, mit Vorbereitung von Flucht, Angriff oder Erstarren. Diese instinktive Reaktion bringt den Körper möglichst in eine Haltung, die der ursprünglichen Lage des Embryo mit der nach innen gekrümmten C-Kurve der Wirbelsäule gleicht. In dieser Lage sind die inneren Organe geschützt, der Körper nimmt wenig Raum ein, falls Tot-Stellen die adäquate Überlebensstrategie sein sollte, die Beine sind dabei leicht angezogen, so dass eine Flucht oder ein Angriff schnell erfolgen könnte. Werden die Verspannungen nicht wieder aufgelöst, verkrampft der Körper aus seinem tiefsten Inneren heraus und verliert seine natürliche einfache Form und Vitalität, ebenso wie der gesamte Mensch.

Das Erleben bleibt im Körper gespeichert – physisch und emotional – und wird durch mentale Muster bestätigt. Die Körper- und Muskulaturbereiche, die diese Reaktion schnell ermöglichen, liegen in der Tiefe unseres Beckens und unseres Rumpfes. Das ist die Muskulatur, die in unverkrampfter Form natürlich die Aufrichtung der Wirbelsäule beim Kleinkind ermöglicht und uns in die dem Menschen typische stehende Körperhaltung bringt, ohne dass die äußere Haltemuskulatur, die wir sehen und womit wir unser körperliches Erscheinungsbild assoziieren, trainieren müssten.

Diese instinktiven Vorgänge liegen nicht im Einflussbereich unseres Verstandes, sie geschehen, wie gesagt, instinktiv – und von dort lassen sie sich auch wieder lösen. Körperarbeit, die nur entlang von Muskeldehnung, Massage, Druckpunkte usw. verläuft, mag Linderung verschaffen – eine Auflösung folgt besser der inneren Intelligenz und den unentwegten Einladungen des Körpers selbst und setzt dort an, wo die Erstarrung geschah und eingeschrieben wurde.

Viel ist in der spirituellen Praxis die Rede vom Fallen in die Tiefe. Nehmen wir das für diesen Moment einmal körperlich wörtlich, entdecken wir im Körperinneren, verborgen und kulturell unbewusst, eine Verflechtung tiefliegender Muskeln, die die knöchernen Strukturen stützt, schont, vernetzt und aufrichtet, die Struktur, die wir im vorherigen Absatz bereits vorgestellt haben. Mit dem „Epizentrum“ im Beckenring, den Schichten des Beckenbodens, zwischen den Sitzhöckern, spannt sich dieses Wunderwerk innerer Haltemuskeln auf durch die Hüftgelenke in die Beine, durch mehr als 200 kleinste Muskeln die Wirbelsäule entlang nach oben, in die Schultern und Arme und durch den Atlas in den Kopf. Diese muskulären und die dazugehörigen nervalen Strukturen bedeuten Schatzkammern in der Auflösung unbewusster Muster und Widerstände. Widmet man sich diesen innersten physischen Strukturen, erforscht, befragt, beatmet und bewegt sie, wird man Abdrücke der tiefsten Ich-Strukturen, die Grundpfeiler der „Persönlichkeit“ entdecken und gespiegelt finden. Hier finden sich die wesentlichen, die wirklich tiefen eigenen Haltungen zum Leben, hier entscheidet sich, ob diesem oder jenem transformatorischen Prozess tatsächlich Energie gegeben oder entzogen wird. Hier spricht der Körper direkt und fundamental von den frühesten und tiefsten Prägungen – vorsprachlichen Traumata, Grunderlebnissen der Trennung und des Leids.

Und: Diese Körperstrukturen wollen/können/werden den Weg weisen, die gespeicherten Verkrampfungen nicht nur auf dieser Ebene wieder loszulassen. Eine Auflösung, die übrigens auch nach dem "Aufwachen" ihre unschätzbaren Dienste für uns tun kann. Nicht nur das Ich ist ein Störfeld im menschlichen Nervensystem, sondern auch jede einzelne Ich-Struktur, welche den Sturz ins Nichts noch überdauert hat.

Soweit zu unserer Fragestellung bzgl. dieses Wunderwerkes, das wir "Körper" nennen, und zu dessen Potenzial für die Auflösung von einschränkenden Identifikationen, lähmenden Konditionierungen, Verhaltensmustern und Ich-Strukturen.

Sind Sie unterwegs schon müde geworden? Hat sich bereits Ihr Atem, ihr Körpergefühl verändert, seitdem Sie zu lesen begannen? Nun – offenbar hat unser Körper es mehr oder weniger geduldig mitgemacht, dass unser Verstand sich in „Problembeschreibungen“ erging. Atmen Sie durch, gehen Sie ein paar Schritte. Und geben Sie ihren Sitzhöckern ganz sanft und einfach einen kleinen Impuls, sich näher zueinander zu bewegen und sich wieder voneinander zu entfernen – und dann gleich noch einen Impuls und wieder loslassen und einen Impuls und wieder loslassen ...

*) Dieser Text wird orientiert an *open source* digital veröffentlicht: Der Text kann also frei verbreitet, kopiert und zitiert werden, bitte unter der Voraussetzung, dass stets die Quelle angegeben wird und zugänglich bleibt, also Website und AutorInnen: Ilan und Mari Stephani / mariposa.vc, möglichst mit Verlinkung. Es sind damit keine Zahlungsverpflichtungen gegen einen Lizenzgeber verbunden. (Das ist keine Druckfreigabe). Spenden sind willkommen. Kontakt: mari@mariposa.vc.