

Das wöchentliche GMG-Bulletin

23. April 2022, #1004

Körperliche Bewegung ist ein Werkzeug

Meine lieben Freunde,

Wir haben über die verschiedenen Werkzeuge gesprochen, die ich entdeckt habe und die uns den Weg zu dem weisen, was ich die Heilige Erfahrung nenne. Ich möchte diese Erkundung heute fortsetzen und einen Blick auf das Werkzeug werfen, das ich "Bewegung" nenne.

Seit den Anfängen der menschlichen Erfahrung hat unsere Spezies intuitiv verstanden, dass Bewegung irgendwie ein wichtiges Werkzeug ist, sowohl um ein gutes Leben zu führen als auch um sich mit einer Essenz zu verbinden, die größer ist als sie selbst.

Es ist kein Zufall, dass die Menschen schon in frühester Zeit, wenn sie sich gut fühlten und etwas feiern wollten, sich bewegten.

Intuitiv sprangen sie auf die Füße und bewegten sich in freudiger Feierlichkeit. Und schon bald wurden ihre Bewegungen koordiniert, erinnert und nachempfunden. Kurz gesagt: Sie tanzten. Dies ist ein körperlicher Ausdruck von Resonanz.

Es ist auch kein Zufall, dass sie immer dann, wenn sie sich schlecht fühlten und eine höhere Macht um Hilfe baten, wieder tanzten.

Wir tanzen und bewegen uns schon seit Jahrtausenden auf koordinierte und zielgerichtete Weise. Irgendwie wussten wir, dass das gut für uns ist.

Und das ist es auch. Wir hatten recht, es ist gut.

Es überrascht daher nicht, dass Bewegung bis heute als ein freudiges und wunderbar wirksames Instrument der heiligen Erfahrung angesehen wird; ein Werkzeug, das von vielen genutzt wird, um äußere Entspannung und inneren Frieden zu erreichen.

Im Sufismus - der natürlich eine Form des Islams ist - tanzen und wirbeln sich manche Muslime in ein Gefühl der glückseligen Verbindung mit dem Göttlichen. Sie werden Wirbelnde Derwische genannt.

Im heutigen Amerika hat ein neuer Trend das Land erobert: der Ekstatische Tanz. In Städten und Gemeinden im ganzen Land treffen sich wöchentlich Gruppen, um diese neue Version einer uralten Form der freudigen Bewegung zu praktizieren, die eine Erfahrung der Trennung von alltäglichen Sorgen und Frustrationen und der Vereinigung mit dem Leben auf einer ganz anderen Ebene ermöglichen kann. Nichts

hat sich verändert, und dennoch ist alles anders. Für einen Moment kann man in die Ekstase tanzen.

Und natürlich findet man überall auf der Welt Yogakurse und -gruppen. Eine andere sich schnell verbreitende Form der körperlich-spirituellen Verbindung ist Dahn Hak, eine koreanische Praxis mit festgelegten und vorgeschriebenen Bewegungen, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele als einen einzigen Lebensausdruck durch aufeinanderfolgende körperliche Aktivitäten zu vereinen.

Tai Chi ist eine weitere Form der Integration von Körper, Geist und Seele. Und dann gibt es noch den guten alten "Sport".

Wie auch immer du es einsetzt, es ist bekannt, dass das Instrument der Bewegung erhebliche Vorteile mit sich bringt. Es geht dabei nicht nur um die körperliche Straffung und Formung, sondern auch um die metaphysische Schärfung und Öffnung.

Nächste Woche werden wir an dieser Stelle noch ein bisschen mehr über dieses wunderbare Werkzeug sprechen.

Mit Umarmungen und reiner Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale', written in a cursive style.

Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.

Humanity's Team Deutschland