

Das wöchentliche GMG-Bulletin

24. März 2024

Körperliche Bewegung ist ein Werkzeug

Meine lieben Freunde,

wir haben über die verschiedenen von mir entdeckten Werkzeuge gesprochen, die uns den Weg zu dem weisen, was ich die Heilige Erfahrung nenne. Ich möchte diese Erkundung heute mit einem Blick auf das Werkzeug fortsetzen, das ich "Bewegung" nenne.

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

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

Intuitiv sprangen sie auf die Füße und bewegten sich in freudiger Begeisterung. Schon bald koordinierten sie ihre Bewegungen, prägten sie sich ein und machten sie nach. Kurz gesagt: Sie tanzten. Dies ist ein körperlicher Ausdruck von Resonanz.

Und es ist kein Zufall, dass sie auch tanzten, wenn sie sich wegen etwas schlecht fühlten und Hilfe bei einer höheren Macht suchten.

Schon seit Jahrtausenden tanzen und bewegen wir uns auf eine 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 ja 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 erfasst, der sich Ekstatischer Tanz nennt. 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 Befreiung von alltäglichen Sorgen und Frustrationen und der Vereinigung mit dem Leben auf einer ganz anderen Ebene ermöglichen kann. Nichts hat sich verändert, und doch alles ist anders. Für einen Moment kann man sich in 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 vorgegebenen und vorgeschriebenen Bewegungen, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele durch aufeinanderfolgende körperliche Aktivitäten zu einem einheitlichen Lebensausdruck zu vereinen.

Tai Chi ist eine weitere Form solcher Aktivitäten zur Integration von Körper, Geist und Seele. Und dann gibt es noch das gute alte "Training".

Wie auch immer du es einsetzt, das Werkzeug der Bewegung hat sich als sehr nützlich erwiesen. Es geht dabei nicht nur um die scheinbar offensichtliche körperliche Straffung und Formung, sondern auch um die metaphysische Fokussierung und Öffnung.

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

Umarmungen und Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale', with a stylized, flowing script.

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

Humanity's Team Deutschland