

BESSER LEBEN
körperlich, energetisch,
geistig und spirituell

Das Engagement

“*Sich zu engagieren ist meiner Meinung nach ein wesentliches Element, um die Lebenserfahrung zu maximieren. Engagement könnte auch gleichbedeutend mit Präsenz sein.*”



SEVERIN BERZ

.....
Wie kann man körperlich, energetisch, geistig und spirituell besser leben ?

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dieser Frage durch verschiedene therapeutische Methoden, Körperpraktiken, traditionelle Künste und

spirituelle Wege. Dies hat mich veranlasst, die Prinzipien zu extrahieren, die für mich am lebendigsten sind, und sie durch meine Methode «Körper, Energie, Ausrichtung» zu übertragen.

Diese Frage deckt ein sehr weites Feld ab. Ich werde mich daher hier darauf beschränken, nur eines dieser Prinzipien zu erwähnen:

Das Engagement

Sich zu engagieren ist meiner Meinung nach ein wesentliches Element, um die Lebenserfahrung zu maximieren. Engagement könnte auch gleichbedeutend mit Präsenz sein. Wir alle haben wahrscheinlich eine unangenehme Aufgabe erlebt, die ewig zu dauern scheint, wenn Sie sich dagegen wehren. Zum Beispiel wenn wir denken dass nicht wir die Hausarbeit erledigen sollten, oder wir möchten lieber etwas anderes tun. Im Gegenteil, wenn wir derselben Aktivität unsere volle Präsenz geben, vergeht sie sehr schnell und gibt uns ein Gefühl der Fülle. Dieses Gefühl kommt





Wenn Sie sich nicht von Unmittelbarkeit und Vergnügen täuschen lassen, können Sie ein Leben voller Wert, Bedeutung und Geduld führen, um Zugang zum Glück zu erhalten.

von der Integrität, die durch das Engagement aller Ebenen in der Aktivität wiedererlangt wird.

Wenn ich dieser Aktivität einen Sinn gebe, versetzt sich der Geist nicht mehr in einen Überhang des Körpers. Unsere Energie wird vom intellektuellen Objekt entfernt und umfasst den gesamten Körper. Gleichzeitig wird das volle Potenzial des Körpers für die gesamte Bewegung freigesetzt. Somit ist die von der Aktion benötigte Energiekonzentration geringer und dehnt sich aus, was ein noch feineres Bewusstsein ermöglicht. Diese Fähigkeit wird sich nicht auf die gleiche Weise manifestieren, wenn wir uns auf der physischen, energetischen, mentalen oder spirituellen Ebene engagieren.

Körperliches Engagement bedeutet, das Spiel des Lebens, das soziale und materielle Spiel vollständig zu spielen. Seine Rolle voll ausdrücken durch die Eigenschaften seiner Persönlichkeit, seiner körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten; das Risiko eingehen, auf seine Polaritäten, Inkonsistenzen und Schwächen zu stoßen; lernen, sein Ego und seine Funktion, seine Vorlieben für Geschmack, Farben, Aktivitäten, Beziehungen, Sexualität, Lebensumfeld usw. kennenzulernen und zu akzeptieren. Es ist auch eine Frage der Investition der materiellen Ebene durch Ausführung konkreter Sachen: Konstruktionen, Objekte, Werke, Strukturen und Ereignisse.

Energetisch geht es darum, die subtile Dimension des Seins vollständig zu bewohnen und in Kontakt mit dem Raum zu bleiben, der meinen Körper umgibt, und dem Kontext, in dem meine Handlung zum Ausdruck kommt. Wenn ich zum Beispiel den Körper durch Loslassen von meiner Aufmerksamkeit befreie, sollte er erwachen und sich verfeinern. Indem wir der Wahrnehmung selbst präsent sind - und nicht dem was wahrgenommen wird - der energetischen Dimension unseres Seins, erhalten wir eine Perspektive auf die physische Realität und mehr Raum für den Körper, um Spannungen und Emotionen seiner organische Intelligenz

entsprechend zu verarbeiten. Der Körper und die physische Dimension, die in einer größeren Dimension enthalten sind, werden dann vollständig ausgedrückt. Geistig engagiert bedeutet, unsere Tendenz zu erkennen, sich mit unseren körperlichen Empfindungen, Emotionen und Schmerzen zu identifizieren und mit ihnen zu verschmelzen.

Im Gegenteil, indem wir eine symbolische Vision der Situation annehmen und ihr eine intellektuelle Bedeutung geben, werden unser Interesse und unsere Aufmerksamkeit aufgefordert, diskretere Elemente zu schätzen und ihnen zuzuhören und die Situation mit größerer Distanz zu sehen. Weil wir normalerweise unsere Aufmerksamkeit auf die «lautesten» und hartnäckigsten Teile unseres Körpers richten, die höchsten Spannungspunkte oder Schmerzen. Indem wir unsere Interessen und unser Zuhören ändern, lassen wir unsere Energie sich erweitern und bieten so einen Raum, um diese Höhepunkte wieder aufzunehmen.

Um die Fähigkeit zur Projektion des Geistes zu investieren und damit der physischen Handlung die zeitliche Dimension hinzuzufügen, muss unserem Körper und unserer Energie eine Richtung und eine Fähigkeit zur Projektion gegeben werden. Es ist die Fähigkeit, sich heute für ein Ereignis zu engagieren, das viel später stattfinden wird. In der Tat können viele materielle Elemente und Projekte nur erreicht werden, wenn sie geplant sind. Die Investition in diese Projektionsfähigkeit ist für spontanes Handeln unerlässlich. Ich kann heute tatsächlich fühlen, einen Vertrag zu unterschreiben, ein Konzertticket zu kaufen, mich für ein Workshop anzumelden. Im Gegenteil, wenn ich meine Entscheidung, mich frei zu fühlen, immer auf den letzten Moment verschiebe, wird diese Fähigkeit zur Projektion zerstört und unsere Energie wird aus Mangel an Richtung leer. Wenn Sie sich nicht von Unmittelbarkeit und Vergnü-

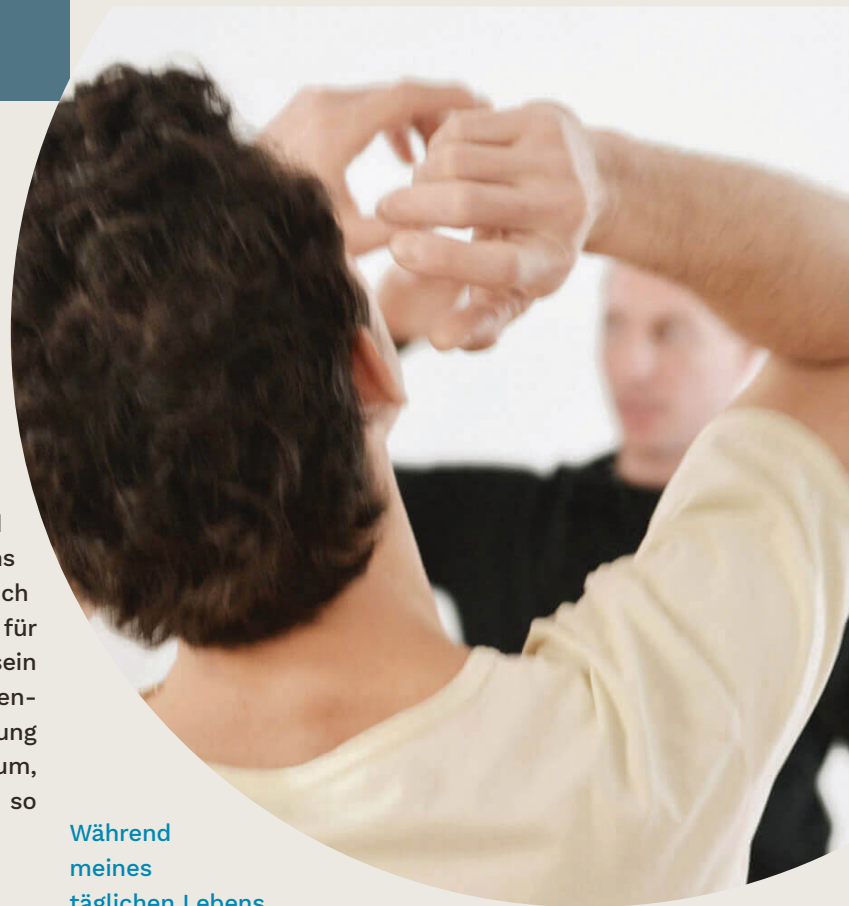


gen täuschen lassen, können Sie ein Leben voller Wert, Bedeutung und Geduld führen, um Zugang zum Glück zu erhalten. Dies ist kein Ergebnis, keine Belohnung, sondern die Fähigkeit, den Prozess zu genießen und unseren Werten zu folgen.

Spirituell zu handeln bedeutet, sich auf etwas zu orientieren, das größer ist als Sie selbst, und sich nicht in Ihrer persönlichen Geschichte und Ihren Zielen, Ihren Einrichtungen und Schwierigkeiten, Ihrem Komfort und Ihren Beschwerden zu verlieren. Bevorzugen Sie, was uns weiterhin wachsen und reifen lässt. Vermeiden Sie es, sich Gewohnheiten und dem Gefühl hinzugeben, dass Dinge für selbstverständlich gehalten wurden und immer da sein werden. Freuen Sie sich und schätzen Sie jede Gelegenheit, als wäre es die letzte. Das Leben mit der Erfahrung des Bewusstseins als oberstes Ziel zu leben. Es geht darum, sich an der Vorahnung der Totalität zu orientieren und so einem Weg zu folgen, der Herz hat.

Praktisch

Ich beobachte mich wie ein Jäger seine Beute. Ich beobachte sorgfältig meine Funktionsweise, Reflexe und Gewohnheiten. Ich versuche mir meiner Persönlichkeit, meines Denkens, meiner Reaktionen und Verhaltensweisen im Umgang mit der Welt und mit anderen bewusst zu werden. Ich gehe das Risiko ein, mich gleichzeitig mit meinen Mitmenschen zu entdecken. Ich filtere meine Worte und Handlungen nicht intellektuell, bevor sie ausgedrückt werden. Ich entdecke meine Handlungsfähigkeit, respektiere meine Grenzen, ich höre zu, was in meinem Körper passiert, die erwachten Emotionen, meine körperlichen oder kognitiven Abwehrreflexe, wenn ich jemandem etwas erzähle, wenn ich vor einer Gruppe spreche, wenn ich den Zug verpasse, wenn mir jemand ein Kompliment oder einen Vorwurf macht.



Während meines täglichen Lebens werde ich sensibel auf folgende Elemente aufmerksam:

- Dehnt sich mein Körper aus oder zieht er sich zusammen, dehnt er sich in bestimmten Bereichen aus?
- Was sind die körperlichen Reaktionen auf die Emotionen?
- Welche Körperteile fühle ich, welche fühle ich nicht?
- Welche Geschichte erzähle ich mir über das Ereignis?
- Welche Form hat mein Körper im Raum angenommen? Welche Emotionen oder Geisteszustände würde ich jemandem mit dieser Gestalt zuschreiben?
- Wo endet der Rand meiner Sichtswahrnehmung? Ist es breit, schmal, im Hochformat?
- Bin ich in Verbindung mit meinem Körper?
- Welche Bewegung fördert oder verringert das Gleichgewicht meiner Haltung?
- Kann ich den Abstand zwischen mir und der Wand hinter mir sensorisch einschätzen? Von der Decke? Wände links, rechts?
- Fühle ich das Gewicht meines Körpers auf dem Boden?
- Fühle ich, wie die Schwerkraft durch meinen Körper geht? Kann ich meiner peripheren Sicht mehr Aufmerksamkeit schenken als meiner zentralen Sicht?



+ Infos

Severin Berz

Einzelnen Sitzungen und verschiedenen Workshops zu: «Body, Energy, Alignment» auf der Webseite: www.midline.ch