

Willst du kämpfen oder vertrauen?

Wir haben immer die Wahl!

„Atme einige Male tief ein und wieder aus. Lass dein ganzes Wesen entspannen, während du dich selbst ganz in die folgende Szene begibst und sie so erlebst, als würde sie tatsächlich in diesem Moment stattfinden. Nimm dir Zeit zwischen den einzelnen Sätzen, um dich weiter zu öffnen und zu fühlen, was es wirklich heißt, sich in den jeweiligen Situationen zu befinden. Stell dir einfach vor, wie es wäre, wenn **Du** der in dieser Geschichte beschriebene Charakter wärst

Du befindest dich weit draußen im Meer und versuchst angestrengt den Kopf über Wasser zu halten. Je mehr du dich abmühst, desto erschöpfter wirst du. Jede Anstrengung fühlt sich von Mal zu Mal kraftraubender an. Du kämpfst gegen das Ertrinken an und glaubst, du müsstest noch mehr kämpfen, dich noch mehr bemühen ... du versuchst mit deinem ganzen Sein, nach einem Untergrund zu greifen, du motivierst die letzten Kraftreserven deines Körpers, strengst deinen Verstand an und versuchst, deine ganze Energie darauf zu fokussieren, über Wasser zu bleiben ... du kämpfst um dein Leben. Deine Aktivitäten werden immer rasender. Ein ermüdendes Gefühl der Sinnlosigkeit deiner Anstrengungen beginnt sich auszubreiten, doch du erkennst, dass du nicht aufgeben kannst, egal, was geschieht. Du zwingst deinen Verstand auf die höchste Alarmstufe. Du kämpfst mit allen deinen zur Verfügung stehenden Kräften. Deine Anstrengungen werden immer verzweifelter.

Ein freundlicher Mensch wirft dir einen Rettungsring zu, doch er landet außerhalb deiner Reichweite. In der Überzeugung, dass Mühe die einzige Antwort ist, mobilisierst du jede Faser deines Körpers in dem verzweifelten Versuch, den Rettungsring, die Antwort auf deine Gebete, greifen zu können ... in dem Wissen, dass aller Friede, alle Sicherheit, das Leben selbst nur eine Armlänge entfernt ist ... nur ein wenig außerhalb der Reichweite ... wenn du dich nur ein bisschen mehr bemühst, wird dir der Lohn, der Freiheit, werden deine Entspannung und Sicherheit gewiss sein ...

Doch mit jeder verzweifelten Bewegung erreichst du nur, dass du den Rettungsring noch weiter von dir stößt. Der Kampf wird immer intensiver. Du spürst, wie du langsam die Kontrolle über den Verstand verlierst. Du zwingst ihn zu funktionieren ... alles hängt davon ab, dass du diesen letzten Kampf gewinnst ... Doch gerade dein verzweifelter Anstrengungen treiben den Rettungsring immer weiter weg ... immer weiter immer weiter ...

Schließlich springt der freundliche Fremde ins Wasser, und als er wieder an die Oberfläche kommt, hört jede Bewegung auf. Er lässt sich einfach auf den Wellen treiben. Er scheint sich nicht zu bewegen ... so als würde er nur ruhen, ganz vertrauensvoll. Sanft bewegen sich seine Beine unter der Oberfläche im Rhythmus der Wellen; mühelos gleitet er auf dem Wasser, im totalen Vertrauen auf der Mühelosigkeit der Gnade. Das Wasser wird still, und der Rettungsring, der nicht mehr länger durch die wilden Versuche, ihn zu greifen, weggestoßen wird, ist frei, sich in seine Richtung zu bewegen ... ruhend ... vertrauend ... sich entspannend ... Schwimmzug um Schwimmzug nähert sich der Fremde dem Rettungsring, und beinahe ganz ohne Bewegung – eher wie ein sanft geflüstertes Gebet als eine tatsächliche Bewegung - lässt er ihn auf dich zugleiten.

Hektisch greifst du nach dem Rettungsring, und erneut treibt er von dir weg. Die Verzweiflung wird immer unerträglicher. ..

Du hörst eine beruhigende Stimme, die sagt: „ENTSPANNE dich ... ENTSPANNE dich einfach ... Du bist in Sicherheit Vertraue ... Es wird dir nichts geschehen ... Alles, was du brauchst, *ist bereits hier.*“ Und wieder schiebt der freundliche Fremde, der dem Ozean vertraut, dem Leben vertraut, der Gnade vertraut, den Rettungsring in deine Richtung.

Er ist nur eine Armlänge von dir entfernt. Der Wunsch, nach ihm zu greifen, ist sehr stark. Der Impuls, ihn zu packen, ist groß. „Nur noch eine letzte Anstrengung, und ich habe es geschafft“ , hörst du dich selbst sagen, doch bevor du dein Hand nach dem Rettungsring austrecken kannst, vernimmst du wieder die Stimme des Fremden, der sagt: „ENTSPANNE DICH EINFACH ...“

Jetzt wird dir bewusst, dass der Rettungsring dich gerade an der Brust berührt hat ... und in diesem Augenblick erkennst du, dass du ihn in Wahrheit gar nicht brauchst, ihn *nie* gebracht hast. du treibst in einem Meer von Vertrauen. Mit Rettungsring, ohne Rettungsring Es macht keinen Unterschied.

Sanft bewegt sich dein Arm auf den Rettungsring zu, und du schaust dich um, um zu sehen, ob noch jemand unnötiger Weise um sein Überleben kämpft ... Und dann wirst du der freundliche Fremde.

Ein leises ironisches Lächeln stiehlt sich auf dein Gesicht, als du die absurde Verrücktheit des Kämpfens gegen das Leben erkennst. Es ist wie ein riesiger, kosmischer Witz. Du begreifst, dass alles, was du gesucht hast, bereits in dem Augenblick hier ist, indem du *mit dem Kämpfen aufhörst, dich entspannst und dir vertraust.* Was so weit deiner Reichweite zu sein schien, erweist sich als etwas, das überall ist, in allem. Und „das, was irgendwo da draußen ist, wenn ich es nur greifen könnte“, wird als etwas erkannt, das bereits hier ist, in diesem Moment, wie eine endlose Umarmung, die du ununterbrochen in einem Meer der Präsenz sanft umfassen hältst.“

Brandon Bays

In Freiheit leben

Der deutschsprachigen Ausgabe 2006 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin