

Esther's Erfahrungsbericht

Wie ich ins Centro kam

Eine Zeit, in der ich einfach funktionierte und dabei einzuschlafen drohte. 1990. Mir wurde bestätigt, dass diverse körperliche Symptome durch einen Hypophysentumor verursacht werden. Ich war nach zweijähriger Suche auf diese Möglichkeit gestossen. Nach diversen oberflächlichen, unzuverlässigen Untersuchungen und Interpretationen durch schulmed. Spezialisten, inklusive «verschwundenen» Röntgenbildern, war ich mir sicher, dass ich keinen chirurgischen Eingriff zulasse. 1994.

Ich wollte mich dem Thema Wahrnehmung widmen. Dies alles gab mir den Antrieb, die Erlaubnis, mich auf den Weg zu machen. Ich wollte mehr wissen. Ich brauchte geistige Nahrung. Was ist Krankheit, was Gesundheit? Leben?

Über erste Meditationserfahrung (Vipassana), kam ich zu A. Nuscha Lanz und zum Kriya-Yoga. Ich habe Antworten auf anstehende Fragen bezüglich Hypophyse erhalten. Die Disziplin dieser Meditationspraxis entsprach mir, ich wusste, hier gehts lang.

1996 begann ich die Ausbildung im Centro Cristallo. Ich ahnte, dass ich hier weiterforschen kann. Hier gibt es Menschen, Raum und Zeit um sich Fragen wie Wahrnehmung, Bewusstsein, Spiritualität zu widmen und auszutauschen.

Über die Arbeit

Kriya-Yoga und Schamanismus begreife ich mehr und mehr als umfassende Verbindung. Üben im Aussen, was ich innen durch Kriya lerne.

Es gibt nicht fixen Lernstoff. Eine Technik kann bestimmt sein, wie Klang- oder Körperarbeit. Dann wird auf das eingegangen, was wir mitbringen, was ansteht und entsteht. Mit Nuscha Lanz als Lehrerin, die fähig ist, das Spektrum offenzulassen und mit den einfachen Mitteln, die zur Hand sind: Trommel, Rassel, Körper, Stimme. Diese Mittel sind für Jede/Jeden aufzubringen.

Wir arbeiten in der Gruppe, an ihr und mit uns selbst. So sind wir schon im Bezug zum Alltag und wir behandeln nicht nur Theoretisches. Dadurch, dass die Themen im Gespräch und im Kreis reflektiert werden können, aber auch in Körperarbeit, Klang- und Stimme damit experimentiert, nachgegangen wird, erlebe ich das Anwenden des Gelernten als greifbarer, abrufbarer. Das Erkennen des psychologischen, geistigen Zustandes von mir, in der Gruppe und der Gruppe selbst. Eigene Ausgrenzung und Integration wird im Kreis erfahrbar. Ich schöpfe viel Kenntnisse aus diesem Zusammensein für den Alltag, das Berufsleben.

Ich erlebe mich als Glied in der Kette, erlebe, wie ich in der Gruppe wirken kann. Mit der Tendenz zu mehr Ausdauer. Die Gruppe, meine Erfahrungen in dieser, ist mir enorm wertvoll geworden. Die Suche nach dem Kontakt mit der Kraft, den Kräften der Natur bringt mir Vertrauen und Freude. Zuhören, zulassen. Ich kann so feinere Ebenen des Seins kennenlernen.

Was hat sich verändert?

Wahrnehmung als relativ erkennen und sie gerade deshalb wahrnehmen und nicht werten, weil sie die durch mich, Zustände, äussere Einflüsse gefärbte und in diesem Zusammenhang wahre Sicht ist. Weil ich jedoch weiss, dass sie nicht ultimativ und für alle so ist, muss ich sie nicht in Frage stellen, oder rechtfertigen. Kann sie gelten lassen als diejenige, die für mich stimmt in dieser Zeit, Raum, Hintergrund. Erlebe mich so als handlungsfähiger. Der Wahrnehmung trauen. Mein Vertrauen, Selbstvertrauen ist dadurch gewachsen.

Das Verständnis von Veränderungen und Synchronizität hat sich verfeinert. Auch die Unterscheidungsfähigkeit. So erlebe ich mich heute nicht mehr so oft emotional provoziert. Und wenn es tut, dann heftig, geht aber schneller wieder vorbei. Ein Boden von Vertrauen, Einsicht und Glauben bleibt. Nehme nicht mehr alles so persönlich, kann humorvoller mit dem Ego umgehen.

Entwicklung zu mehr Gelassenheit, Innen/Aussen gleichzeitiger = Reaktionen direkter möglich. Ich bin den Situationen nicht mehr ausgeliefert, sondern aktiver daran beteiligt. Ein Schälen von Hüllen, die sich wie Rüstungen anfühlten, mich unbeweglich machten. In Bewegung sein = Medizin.

Ich nehme eine Parallele zwischen Spiritualität und zwischenmenschlichen Beziehungen wahr. Am Anfang ist da eine Verliebtheit, Anziehung, Vision. Die Entwicklung zu einer echten Liebesbeziehung bedingt ein Dabeibleiben. In der geistigen, spirituellen Ebene habe ich hierfür die Praxis des Kriya und die Spurensuche in der Arbeit im Centro, die mir helfen, Krisen und Trägheit zu überwinden. Dies spiegelt sich wieder in meinen Beziehungen.

Ich bin realistischer geworden, Abgehobenheit, Illusion weichen Erkennen- Wissenwollen und möglichen Visionen. Ansprüche an das Er-Leben einfacher = unabhängiger. Ich habe immer weniger Ansprüche auf «was passieren soll», bin immer mehr gewundrig auf das was da ist = Zufriedenheit.

Gesundheit. Da ich mich mit Vertrauen, anstatt Angst meinem Krankheitsverlauf widmete und mir so auch Zeit liess, konnte ich feststellen, wie und auf welche Lebensumstände der Tumor reagiert. Mit kurzzeitiger Einnahme eines Prolaktinhemmers (eine Ärztin: ich müsse dieses 35 Jahre einnehmen oder operieren) und Blutkontrollen behandelte ich von der schulmedizinischen Seite her den Tumor. Über die Jahre senkte sich der Hormonspiegel / Hypophysenzustand langsam in Richtung normal.

Welche Schwierigkeiten zeigen sich

Ich muss acht geben, dass mich die vielen Reize und Anforderungen im Alltag, im Beruf, in der Stadt nicht überfluten, ich mich damit nicht überlaste.

Ich kann mit Menschen, die nicht diese oder andere Bewusstseinsarbeit oder Erfahrungen gemacht haben, wenig über diese Arbeit austauschen. Ich erlebe aber, dass sich mein Wandel auch ohne Erklärung auswirkt, dass Menschen, die an einem Wendepunkt in Ihrem Leben stehen (z.B. Krankheit) selber auf mich zukommen. Jedoch wenige sind bereit, sich neu auszurichten, Zeit und Aufmerksamkeit wegzulenken vom Bekannten, Vertrauten.

Warum will ich, dass diese Arbeit anderen Menschen zugänglich wird?

Ich bin dankbar für das verbindende Erleben der Kraft und der Ausdauer, wie ich es in dieser Arbeit im Centro, durch meine Lehrerin erfahre. Die Kraft, die ich hier erlebe, ist durch gemeinsames Arbeiten entstanden, jeder einzelne gibt seines dazu. Mit der Religio als Ausrichtung ist sie stärkend.

Ich erlebe und sehe die Vereinzelung der Menschen als Problem. Vom nie befriedigenden Konsum zu diesem zusammen Sein, wünsche ich auch anderen Menschen.