

Eckhart Tolle

# Menstruation als Möglichkeit der Erleuchtung

(aus: „JETZT. Die Kraft der Gegenwart“)

„Lasst uns hier einen Moment verweilen und anschauen, wie diese Tatsache (des „weiblichen Schmerzkörpers“, JS) zu einer Möglichkeit der Erleuchtung werden kann (S. 176)

Oft wird eine Frau zu diesem Zeitpunkt vom Schmerzkörper „überwältigt“. Er hat eine extrem mächtige emotionale Ladung, die dich leicht in die unbewusste Identifikation ziehen kann. Dann bist du aktiv von einem Energiefeld besessen, das deinen inneren Raum anfüllt und vorgibt, du zu sein. Es ist natürlich ganz und gar nicht du. Es spricht durch dich, handelt durch dich, denkt durch dich. Es wird in deinem Leben negative Situationen herbeiführen, damit es sich an deren Energie nähren kann. Es verlangt nach mehr Schmerz, in welcher Form auch immer. Ich habe diesen Prozess schon beschrieben. Es kann tückisch und zerstörerisch sein. Es besteht aus reinem Schmerz, vergangenem Schmerz — und es ist nicht du.

**Die Anzahl der Frauen, die sich zur Zeit dem voll bewussten Zustand nähern, übertrifft schon jetzt die der Männer und wird in den kommenden Jahren noch zunehmen.** Die Männer werden sie am Ende vielleicht einholen, aber für eine beträchtliche Zeit wird es eine Kluft zwischen dem Bewusstsein der Männer und dem der Frauen geben. Die Frauen erhalten die Aufgabe zurück, die ihr Geburtsrecht ist und die ihnen deshalb leichter fällt als Männern: eine Brücke zwischen der manifesten Welt und dem Unmanifesten, zwischen dem Körperlichen und dem Geist zu sein. Wenn du eine Frau bist, ist es zur Zeit deine Hauptaufgabe, den Schmerzkörper umzuwandeln, damit er sich nicht länger zwischen dich und dein wahres Selbst stellt, zwischen dich und die Essenz dessen, was du bist. Du musst natürlich auch mit dem zweiten Hindernis zur Erleuchtung umgehen lernen, mit dem denkenden Verstand, aber



die intensive Gegenwärtigkeit, die du erzeugst, wenn du dich mit dem Schmerzkörper befasst, wird dich gleichzeitig von der Identifikation mit dem Verstand befreien.

Als Erstes erinnere dich: Solange du den Schmerz benutzt, um dir aus ihm eine Identität zu schaffen, kannst du dich nicht von ihm befreien. Solange ein Teil deines Selbstgefühls von emotionalem Schmerz abhängig ist, wirst du unbewusst jeden Versuch, von ihm geheilt zu werden, abwehren oder sabotieren. Warum? Ganz einfach, du möchtest dich selbst ganz erhalten, und der Schmerz ist zu einem festen Bestandteil von dir geworden. Das ist ein unbewusster Vorgang, und die einzige Möglichkeit ihn zu überwinden ist es, ihn bewusst zu machen. Es kann eine ziemlich schockierende Einsicht sein, wenn du plötzlich feststellst, dass du an deinem Schmerz festgehalten hast oder noch festhältst. In dem Moment, in dem du diese Einsicht gewonnen hast, ist der Bann gebrochen. **Der Schmerzkörper ist ein Energiefeld** — fast wie ein Wesen, das sich zeitweilig in deinem Inneren eingerichtet hat. Es besteht aus Lebensenergie, die festgehalten ist, Energie, die nicht mehr fließt. Natürlich ist der Schmerzkörper aufgrund von Ereignissen in der Vergangenheit da. **Er ist die lebendige Vergangenheit in dir, und wenn du dich mit ihm identifizierst, dann identifizierst du dich mit der Vergangenheit.** Eine Opfer-Identität entsteht aus dem Glauben, dass die Vergangenheit mächtiger ist als die Gegenwart. Das Gegenteil ist wahr. Du glaubst, dass andere Menschen mit dem, was sie dir einmal angetan haben, die Verantwortung für das tragen, was du jetzt bist, für deinen emotionalen Schmerz und deine Unfähigkeit, wirklich du selbst zu sein. In Wahrheit ist die einzige Macht, die es gibt, in diesem Moment enthalten: Es ist die Macht deiner Gegenwärtigkeit. Wenn du das erst einmal weißt, dann ist dir auch klar, dass du jetzt für dein Inneres verantwortlich bist — niemand anders — und dass die Vergangenheit angesichts der Kraft des Jetzt keine Chance hat.

Die Identifikation hält dich also davon ab, dich mit dem Schmerzkörper zu befassen. Einige Frauen, die schon bewusst genug sind, ihre Opfer-Identität auf der persönlichen Ebene loszulassen, sind doch auf der kollektiven Ebene noch darin gefangen: „Was die Männer den Frauen angetan haben.“ Sie haben Recht — und zugleich auch nicht. Sie haben Recht, wenn es darum geht, dass der kollektive weibliche Schmerzkörper aufgrund männlicher Gewalttätigkeit gegenüber Frauen und aufgrund der Jahrtausende währenden Unterdrückung des weiblichen Prinzips auf diesem Planeten entstanden ist. Sie sind im Unrecht, wenn sie aus dieser Tatsache ein Gefühl von Identität beziehen und dadurch in einer kollektiven Opfermentalität gefangen bleiben. Wenn eine Frau immer noch an Wut, Groll oder Verurteilung festhält, dann hält sie damit an ihrem Schmerzkörper fest. Sie mag dabei ein tröstliches Gefühl von Identität, von Solidarität mit anderen Frauen erfahren, aber sie bleibt dadurch auch an die Vergangenheit gebunden. Es verstellt ihr den freien Zugang zu ihrer Essenz und ihrer wahren Kraft. Wenn sich Frauen von den Männern abwenden, dann fördert das ein Gefühl von Trennung und dadurch eine Verstärkung des Ego. Und je stärker das Ego, desto weiter bist du von deiner wahren Natur entfernt.

**Benutze also den Schmerzkörper nicht, um dir eine Identität zu geben. Benutze ihn stattdessen für deine Erleuchtung.** Wandle ihn in Bewusstsein um. **Eine der besten Zeiten dafür ist die Zeit der Menstruation.** Ich glaube, dass in den kommenden Jahren viele Frauen zu diesem Zeitpunkt völliges Bewusstsein erlangen werden. Normalerweise ist das für viele Frauen eine Zeit der Unbewusstheit, da der kollektive weibliche Schmerzkörper sie hier überwältigt. Wenn du allerdings einen gewissen Grad von Bewusstheit

erlangt hast, kannst du diese Tatsache umkehren. Statt unbewusst zu werden, kannst du bewusster werden. Ich habe diesen Vorgang im Prinzip schon erklärt, aber ich führe euch noch einmal hindurch, diesmal besonders mit Bezug auf den kollektiven weiblichen Schmerzkörper.

Wenn du weißt, dass deine Regel nahe ist und bevor du die ersten Anzeichen des so genannten prämenstruellen Stresses fühlst, wenn der kollektive Schmerzkörper erwacht, achte darauf, sehr wach zu sein und deinen Körper so umfassend wie möglich zu bewohnen. Wenn das erste Anzeichen erscheint, ist es wichtig, dass du bewusst genug bist, es „einzufangen“, bevor es dich überwältigt hat. Das könnte zum Beispiel eine plötzliche Gereiztheit sein, ein Moment heftiger Wut oder vielleicht ein rein körperliches Symptom. Was immer es ist, ergreife es, bevor es sich deines Denkens oder deines Verhaltens bemächtigen kann. Richte einfach den Scheinwerfer deiner Aufmerksamkeit darauf. Falls es eine Emotion ist, spüre die starke Energieladung dahinter. Sei dir bewusst, dass dies der Schmerzkörper ist. Zur gleichen Zeit sei das Wissen. Das heißt: Sei dir deiner wachen Gegenwärtigkeit bewusst und fühle ihre Macht. Jede Emotion, die du mit deiner Gegenwärtigkeit füllst, wird schnell abflauen und verwandelt werden. Wenn es um ein rein körperliches Gefühl geht, dann wird deine bewusste Aufmerksamkeit verhindern, dass es sich in eine Emotion oder in einen Gedanken verwandelt. Sei weiterhin wach und aufmerksam und warte auf das nächste Zeichen des Schmerzkörpers. Wenn es erscheint, ergreife es wieder, genau wie beim ersten Mal. Wenn der Schmerzkörper dann später ganz aus seinem Ruhezustand erwacht ist, kann es in deinem Inneren für eine Weile ganz schön turbulent zugehen, vielleicht sogar einige Tage hindurch. Was auch immer passiert, bleibe gegenwärtig. Gib ihm deine volle Wachsamkeit. Beobachte die inneren Turbulenzen. Wisse, dass sie da sind. Bewahre und sei das Wissen. Denke daran: Lasse den Schmerzkörper nicht deinen Verstand benutzen, um die Oberhand über dein Denken zu gewinnen. Beobachte ihn. Spüre seine Energie direkt, in deinem Körper. Du weißt, volle Aufmerksamkeit bedeutet völliges Annehmen. Durch anhaltende Aufmerksamkeit, also durch Annehmen, wird die Umwandlung ausgelöst. Der Schmerzkörper wird in strahlendes Bewusstsein verwandelt, so wie ein Holzscheit in der Nähe des Feuers selbst zu Feuer wird. So wird aus deiner Menstruation nicht nur ein freudiger und erfüllter Ausdruck deiner Weiblichkeit, sondern auch eine heilige Zeit der Wandlung, in der du die Geburt eines neuen Bewusstseins ermöglichst. Dann erstrahlt deine wahre Natur, sowohl im weiblichen Aspekt der Göttin als auch im transzendenten Aspekt des göttlichen Wesens, das du bist — jenseits der Dualität von männlich und weiblich.

**Ist dein männlicher Partner bewusst genug, dann kann er dich bei der Übung, die ich gerade beschrieben habe, unterstützen**, indem er besonders zu dieser Zeit eine Frequenz intensiver Gegenwärtigkeit aufrechterhält. Wenn er in den Momenten gegenwärtig bleibt, in denen du in die unbewusste Identifikation mit dem Schmerzkörper zurückfällst — und das kann und wird zunächst passieren —, dann wirst du ihm schnell in diesem Zustand begegnen können. Das bedeutet: Wann immer dein Schmerzkörper vorübergehend die Oberhand gewinnt, ob während der Menses oder zu anderen Zeiten, wird dein Partner ihn nicht mit dem verwechseln, was du wirklich bist. Selbst wenn der Schmerzkörper ihn angreift, was wahrscheinlich ist, wird er nicht so reagieren, als ob du ihn angegriffen hättest, sich nicht zurückziehen oder eine Abwehr errichten. Er wird den Zustand intensiver Gegenwärtigkeit aufrechterhalten. Mehr ist zur Transformation nicht nötig. Manchmal kannst du dann dasselbe für ihn tun oder ihm dabei helfen, das Bewusstsein vom

Verstand zu befreien, indem du immer dann, wenn er mit seinem Denken identifiziert ist, seine Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt ziehst.

**Auf diese Weise wird sich zwischen euch ein ständiges Energiefeld von reiner und hoher Frequenz aufbauen.** Keine Illusion kann in ihm überleben, kein Schmerz, kein Konflikt, nichts, was nicht deinem wahren Selbst angehört, und nichts, das nicht zur Liebe gehört. Hierin erfüllt sich der göttliche, überpersönliche Sinn eurer Beziehung. Sie wird zu einem Magnetfeld des Bewusstseins, das viele andere anziehen wird.

(Hervorhebungen von mir, Jürgen Schröter)



Jürgen Schröter,  
D-48329 Havixbeck, Gennericher Str. 29

<http://Juergen-Schroeter.de>  
<http://Schwingungssprays.com>  
<http://Seelen-Meditation.info>

20.4.2012



» Meine Buchbesprechung auf  
<http://buch-blog.info/?p=1191>