

Ich hielt es für wichtig, den Lesern meiner Website die Übersetzung einiger Texte von Antonio Blay Fontcuberta zu erleichtern.

Dieser Autor ist in keiner Sprache übersetzt worden. Seine Bücher sind daher nur für Leser mit Sprachkenntnissen in Spanisch zugänglich.

Was der Leser sehen wird, ist die deutsche Übersetzung, die von mir mit dem Übersetzungsprogramm «DeepL» erstellt wurde.

Von Zeit zu Zeit werden hier kurze Texte seiner Bücher erscheinen, von denen viele auf den Kursen basieren, die er gegeben hat; in einigen von ihnen hatte ich das Glück, anwesend zu sein.

Bedarf an innerer Arbeit

Text vom 14.07.2020

In unserer heutigen Gesellschaft leben wir überwältigt von einer Vielzahl von Eindrücken, Forderungen, Dringlichkeiten, die uns zwingen, uns ständig um Angelegenheiten, Probleme und Management zu kümmern, und die uns veranlassen, immer in Bewegung, in Aktion zu sein. Und so werden wir, wenn wir unser Leben beobachten, feststellen, dass wir praktisch jede Stunde - vom Aufwachen bis zum Einschlafen - aufmerksam auf die Außenwelt achten.

Und das bedeutet nicht nur, an die Außenwelt zu denken, sondern es bedeutet, sich um die Außenwelt zu kümmern, "da draußen" zu sein, aber mit Spannung, denn die Außenwelt stellt für uns zu lösende Probleme dar, Wünsche, die befriedigt werden wollen, Gefahren, vor denen wir uns verteidigen müssen. Kurz gesagt, es bedeutet Kampf, und Kampf ist gleichbedeutend mit Spannung.

Angesichts des Lebensstils, zu dem die Bedingungen der heutigen Gesellschaft führen, bedeutet sich des Äußeren bewusst zu sein, in Spannung zu sein, denn wir verbringen den ganzen Tag damit, unsere Entwicklung nach außen zu kultivieren, unseren Geist zu entwickeln, unsere Sinne, unsere operativen, motorischen, dynamischen Fähigkeiten zu entwickeln. Aber das hindert uns daran, aufmerksam zu sein, auf uns selbst zu achten, uns bewusst zu werden, zu erkennen, dass wir die Protagonisten, die Agenten, die "Subjekte" dieser Aktion sind; und unsere innere Welt mit ihren Inhalten und Forderungen wird nach und nach durch diese Priorität, die wir gelernt haben, der Außenwelt zu geben, zurückgedrängt. So ist es nicht verwunderlich, dass bei uns Zustände von Müdigkeit, Angst und die ganze Vielfalt neurovegetativer Störungen und Dystonien, die die Domäne der psychosomatischen Medizin sind, hervorgerufen werden.

Unser physiologisches Leben leidet unter diesem Spannungszustand. Wir leiden an Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, an Bauchbeschwerden und Verstopfung. Wir leiden an vielen Störungen, gegen die der Arzt machtlos ist, denn er sagt uns, dass wir nichts haben, dass unser Organismus in Ordnung ist, dass die Organe gesund sind, er sagt uns, dass es einfach eine Funktionsstörung ist. Und obwohl dies für den Arzt eine große Erleichterung zu sein scheint, weil er uns eine Diagnose stellen kann, bleiben wir mit der gleichen Alteration, der gleichen Störung wie zuvor da. Um uns zu ermutigen, gibt er uns einige Pillen, einige Beruhigungsmittel, aber wir wissen, dass diese Medikamente, auch wenn sie unsere Symptome beruhigen (im

Austausch gegen eine kleine Vergiftung des Nervensystems), das Problem überhaupt nicht lösen werden, das immer wieder auftauchen wird.

Diese Spannung hat zur Folge, dass sich unser Gefühlsleben nicht entwickeln kann und keine Tiefe, Breite und Ausgewogenheit erlangen kann.

Wir sehen also, dass jeder in einer angespannten Stimmung ist, mit einer oberflächlichen Sensibilität, und dass aus irgendeinem Grund Streitigkeiten oder Probleme entstehen.

Am deutlichsten wird dies dort, wo Menschen zusammenleben; in der Familie, am Arbeitsplatz gibt es ein ständiges Aufzeigen von Problemen aufgrund dieser geringen Stärke, dieser geringen Fähigkeit, sich in den emotionalen Bereich einzufügen.

Manchmal sind wir, wenn es um die Lösung von Problemen geht, so angespannt, so kompliziert, "so schwerfällig", dass es uns unmöglich ist, die richtigen Lösungen zu finden. Es ist ein Teufelskreis, in dem uns operationelle Probleme neue Probleme aufwerfen, zusätzlich zu den unvermeidlichen, die bereits durch unser eigenes Leben und des Kontakts mit der Außenwelt entstanden sind. Das Resultat ist, dass der Mensch überlastet und beunruhigt lebt, aber dies scheint bereits als normaler Zustand der Person unserer Zeit.

Wenn man erkennt, dass dies nicht geht, dass dies nicht wünschenswert oder richtig ist, entweder weil man begonnen hat, beunruhigende Symptome zu empfinden, oder einfach, weil man erkennt, dass man in einem unnatürlichen Rhythmus lebt, dann sucht man nach einer Lösung, und die wirkliche Lösung liegt nicht in Palliativmedikamenten, sondern besteht in der Wiederherstellung des wahren natürlichen Rhythmus unserer selbst, unserer Natur, unserer Funktionen.

Um den Rhythmus wiederzufinden, um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, bleibt dem Menschen nichts anderes übrig, als zu lernen, sich selbst zu entdecken, zu lernen, sich selbst zu finden, zu entdecken, wie er arbeitet, was er innerlich braucht, und zu lernen, jene inneren Kräfte zu finden, die er in Reserve hat und die er normalerweise nicht nutzt, jene Zonen der Ruhe, der Stille, die die Grundlage neuer Energien, neuer Evidenzen und einer neuen Lebensfreude sind.

Man sagt, dass der Mensch von heute entfremdet ist, was bedeutet, dass er sein Zentrum verloren hat. In der Tat befindet sich der Mensch außerhalb seiner Achse, er lebt nicht zentriert, sondern er lebt angespannt nach außen, und wenn er sein Gleichgewicht wiederfinden will, muss er lernen, sich innerlich zu öffnen, seine innere Welt zu leben, während er gleichzeitig die äußere Welt lebt, und nur so wird er diese Spannung, diese ständige Neigung zu diesem rein äußeren Teil seines Lebens vermeiden. Dann wird die innere Arbeit ein wirksames, absolutes, endgültiges Heilmittel, um diese Funktionsstörungen, diese neurovegetativen Dystonien und allgemein alle Krankheiten zu heilen, die eine Folge einer anormalen, nicht zentrierten Art und Weise des Seins in der Welt sind.

Aus Antonio Blays Buch "El Trabajo Interior". Verlag Sincronía, Seiten 9-12.