

Sind wir Energie?

Manchmal kann das Leben uns vor großen Herausforderungen stellen.

In diesen Momenten stehen wir vor unseren Gefühlen und Gedanken, die uns keine Ruhe geben wollen.

Wie stellt man die eigenen Gefühle oder Gedanken ab?

Ist es notwendig, sie zum Schweigen zu bringen?

Wer schon einmal sich im meditieren versucht hat, kennt die Herausforderung seine Gedanken und Gefühle abzuschalten.

Plötzlich werden sie noch lauter als sonst.

Um die Gedanken zum Schweigen zu bringen, daran ist zu Beginn gar nicht zu denken.

Je mehr man versucht, die eigenen Gedanken und Gefühle in die Ecke zu stellen desto lauter und aufdringlicher zeigen sie sich. Plötzlich kribbelt es hier, dann juckt es am Ohr oder der Einkaufszettel drängt sich auf.

Bis man frustriert aufgibt und wenn man könnte, würde man sie wie ein frustrierendes Buch in die Ecke schleudern.

Die Gewissheit macht sich breit: „Oh nein, die Meditation ist nichts für mich!“

Ich erinnere mich gut an die ersten Male, wie die Zeit nicht vergehen wollte.

Die zunehmende Unruhe, die mehr Raum in mir einnahm statt Ruhe und Frieden sich einstellen sollte.

Was ist es, worüber ich spreche?

Was sind Gedanken und Gefühle?

Können wir sie anfassen oder sehen?

Wenn wir unseren Gefühlen einen Ausdruck verleihen, sie in Handlungen umsetzen.

Ja, da können wir unsere Gefühle und die der anderer Personen sehen. Wie sie schreien, lachen oder wütend sind.

Trotzdem ist es nicht materiell. Was ist es dann?

„Energie“

Unsere Gefühle und Gedanken sind beweglich, sie kommen und gehen - wann sie wollen und wie sie wollen - zu jeder Zeit. Die Häufigkeit und die Intensität unserer Gefühle, Gedanken hängt von dem Ausmaß ab, wie unsere Gefühle und Gedanken uns beschäftigen. Die Häufigkeit der Gedanken ist die Frequenz mit der sie uns belagern und die Intensität resultiert aus uns und unseren Gefühlen heraus. Ganz besonders, aus welcher Färbung sie sich gebildet haben. Wie dunkel oder hell. Leicht oder schwer. In der Musik wäre es die Moll oder Dur Tonart. Bei den Farben wären es die dunklen und die hellen Farben. Was können wir erkennen?

Hier werden die gegensätzlichen Pole bedient. Damit wird unserer Existenz, in der Dualität Ausdruck verliehen. In diesem Zustand sind die Gedanken und die Gefühle nicht gelenkt.

Moment mal, dass stimmt nicht ganz so.

Wenn wir an die kleinen, gerade mal halben Meter großen Persönchen denken, die sich in ihrer Trotzphase befinden. Sie bedienen sich bewußt ihres Willens um das begehrte Objekt zu erhalten. Ich will, ich will aber! Wenn ihnen dieser Wille verwehrt wird, dann setzt der Ohrenbetäubende Weltuntergangs Schrei ein. Dabei zaubert sich die Kriegsbemalung von selbst auf ihr Antlitz bis sie ihren Willen bekommen. Wenn dass nicht hilft, werden effektivere Mittel hochgefahren, die ihrem Willen mit körperlichem Einsatz - die Beine in den Boden stampfend mit den Armen in der Luft rudern - mehr Nachdruck verleihen. Die Geballte, gelenkte, fordernde, physische Energie!

Kann man Energie lenken?

Ja, wie wir bei dem Beispiel des Kindes sehen konnten.

Eindeutig, die Kinder lenken bewußt vom Willen geleitet und unbewußt ihre Energie.

Denken wir an einen Laserstrahl, der bereits mit Präzision in der Chirurgie eingesetzt wird.

Wir können Energie speichern und von A nach B befördern.

Dieses gilt auch für unsere Gedanken und Gefühle. Wenn wir an Personen denken, die nicht von ihrer erfahrenen Bürde ablassen können. Schon gebeutelt von ihrer Erfahrung, diese sich in ihrer physischen Körperhaltung eingemeißelt hat. Sie gebückt und ihre Beine sich schwer vom Erdoden lösen lassen. Sie diesen Zustand weiterhin mit ähnlichen Gefühlstönen und Gedanken nähren.

Die Gefühle sind der Antrieb, der Kraftstoff um eine Situation, einen Zustand am Leben zu erhalten. Demnach wäre es sehr wohl möglich, die Energie zu lenken!

Warum ist es dann so schwer, sich dem zu stellen?

Die Bereitschaft sich zu bewegen, sich für eine Lösung zu öffnen setzt ein gewissen inneren Leidensdruck nach Perspektivenwechsel voraus.

Diese Leidensgrenze scheint erst dann erreicht zu sein, wenn der Tiefpunkt und die Erschöpfung erreicht ist.

Oder ein Einwirken von aussen, dass diesem Dasein eine Wende einleitet.

In welcher Form sich dieses zeigt, ist unerheblich.

Ein bewusstes Erkennen seiner Situation, dass die Umorientierung einleitet.

Eine blockierte Energie wird sich einen Weg bahnen um wieder in den Fluss zu kommen.

Denn das, ist das Naturell der Energie, sich bewegen und zu fließen.

Demnach wird sich unser eigenes System einen Weg für den Fluß suchen und bahnen.

Dieses kann sich in der Spiegelung unserer Selbst, in unserer Umwelt sowie über unseren Körper durch Unpässlichkeiten zeigen um eine Wiedererkennung auszulösen.

Wie wir selbst aus unseren Erfahrungen kennen, wird sich unsere blockierte Energie, die durch Erfahrungen und Erlebnissen gewollt oder ungewollt nach einer Form von Auslösung oder Bewegung trachten.

Da der Ausdruck der Energie das fließen beinhaltet, wird sich das Fließen früher oder später einstellen.

Wie das Wasser seinen Weg um die Hindernisse bahnt. So bahnen wir mit unseren Gedanken und Gefühlen unseren ganz individuellen Weg, um wieder frei zu fließen.

Das Gefühl kennt ihr bestimmt!

Wenn die Liebe in eurem Herzen überquillt, in euch das Bedürfnis aufsteigt, diese Liebe mit allen Menschen zu teilen.

Wie aus dem Märchen: „ Der süße Brei „ von den Gebrüder Grimm.

Insbesondere dieser Abschnitt indem die Mutter alleine zu Hause sich befindet.

Sie wird nach einer Weile hungrig und sagt: „Töpfchen koche“, was das Töpfchen tut.

Es kocht süßen Hirsebei, die Mutter ißt sich satt. Jedoch kocht das Töpfchen weiter und weiter bis es über den Topfrand quillt.

Da die Mutter den Spruch: „ Töpfchen steh! „ vergessen hat, kocht das Töpfchen den süßen Hirsebrei immerzu bis der Brei über den Topfrand tritt.

Die Mutter ist verzweifelt, weiß sich nicht mehr zu helfen. Sie sieht zu, wie der süße Brei das ganze Haus ausfüllt, dann sich auf die Strasse hinausbewegt.

Vor dem letzten Haus, da kommt die Tochter Heim, erkennt die Lage und sagt: „ Töpfchen steh! „

Das Töpfchen hört auf zu kochen.

Das ist Energie, die sich ausdehnen, sich verbinden und gelenkt werden möchte.

In diesem Sinne,

wünsche ich euch viel Freude beim Erkennen eurer Geisteskraft und dieses lenkend zu leben.

