

So können dich negative Gefühle nicht mehr herunterziehen

Wie jeden Donnerstag möchte ich dich auch mit diesem Blog-Artikel inspirieren und ein wenig provozieren. Ich weiß, dass ich zum Beispiel manchmal einen Tritt brauche, um mir gewisse Dinge wieder klar zu werden. Du vielleicht auch?

Meistens sind es die Sachen, über die wir bei einer Diskussion immer wieder nicken. Wir merken wie unser Körper dem Kerngehalt recht gibt. Wir sagen: „Ja genau.“, „So ist es.“ oder „So wahr!“. Dann drehen wir uns um und verwerfen in den nächsten Sekunden das Gesagte wieder. Nicht absichtlich, nein. Beinahe intuitiv. Denn wir können nicht anders.

Genauso wie ein Hund nicht vom Knochen lassen kann, werden wir immer nur konzeptionell verstehen, dass alle Gefühle die gleiche Wertigkeit haben. Trauer, Wut, Scham und sogar Hass haben die gleiche Wertigkeit wie Freude, Zuneigung und Liebe.

„Wie bitte“ fragst du vielleicht erstaunt? Okay, dann betrachte diese Aussage mal von einer anderen Perspektive.

Alles was wir empfinden, ist eine Repräsentation der Lebendigkeit an sich. Sobald wir unser Gefühle auf eine nicht wertende, distanzierte und von Faszination geprägte Art und Weise betrachten, wird das Empfinden aller Gefühle einfach himmlisch. Warum? Weil fühlen an sich großartig ist!

"Trauer, Wut, Scham und sogar Hass haben die gleiche Wertigkeit wie Freude, Zuneigung und Liebe."

Andrej Uhrich

Hinter dem Denken und Fühlen schwingt die Energie des Lebens mit. Sobald jemand das tief im Inneren für sich erkannt hat, macht es nicht wirklich viel aus, ob diese Person reich oder arm ist. In einer Höhle oder im Penthouse wohnt. Von Menschen bewundert oder verspottet wird. Das Leben wird dann vollkommen sein, ganz unabhängig von den Umständen. Dies ist die persönliche Erleuchtung.

Und ja, konzeptionell wird uns das schon irgendwo klar. Aber sobald du diese Email zu Ende gelesen hast und zurück in deinen Alltag gehst, wirst du höchstwahrscheinlich wieder nach dem üblichen Prinzip leben: „Gib mir viel positive Gefühle und erspare mir bitte alle Negativen!“

Dabei überschauen wir den Zauber, der hinter dem ganzen Gefühlschaos liegt. Hinter diesen Höhen und Tiefen, die das Summen des Lebens ausmachen. In diesem Summen des Lebens, liegt die ganze Erfüllung, Vollkommenheit und Tiefe verborgen. Deine ganz eigene Erleuchtung!

"Hinter den Höhen und Tiefen findest du das Summen des Lebens. In diesem Summen, liegt die ganze Erfüllung und Vollkommenheit des Lebens verborgen."

Und ja, vielleicht sagst du jetzt: „Mag sein! Bald gehe ich dem mal auf die Spur.“ Jetzt aber muss ich erst einmal dieses Problem lösen, jenes Ziel erreichen etc.

Newsflash: Dies wird immer so sein und dein Leben dominieren... Wirklich!

Egal wie viel Geld, Sicherheit, Liebe oder Selbstbewusstsein du hast- die nächsten weit entfernten Ziel oder ein scheinbar unüberwindbares Problem wird immer wieder auftauchen.

In dem Sinne hoffe ich inständig, dass du demnächst aufwachst und dich fragst, ob es noch etwas hinter deinen Gefühlsempfindungen gibt. Vielleicht begibst du dich dann auf die Reise und erkundest das Summen, das sich hinter diesen Gefühlen verbirgt. Das Summen des Lebens. Vielleicht erkennst du die Quelle des Lebens, die immer pulsiert und dich zu einem vollkommenen Wesen macht.

Ich hoffe du fühlst dich inspiriert. Denn, wie ich schon am Anfang meinte, ich verfolge mich ständig in meinen Gefühlen. Ich laufe vor schlechten Gefühlen weg, will gute Gefühle festhalten und experimentiere mit Exzessen.

Ab und zu wird mir dann doch dieses Summen bewusst. In diesen Momenten löst sich der Schleier und ich löse mich auf. Ich falle! Tief! Und für ein ganz kurzen Augenblick merke ich die Kraft, Fülle, Tiefe, Weite, Stille, Größe, Präzision und Einzigartigkeit des Lebens. Ich höre dann das Summen. Ganz kurz...

Schau mal, ob du das Summen des Lebens auch hin und wieder wahrnehmen kannst.

Ich drück dich
Andrej

Quelle: meditation-challenge.de , © Andrej Uhrich