weripower
ULI FEICHTINGER

mit Herz und Hirn

Lass die Eiswürfel schmelzen!

Was haben moderne Physik und feminine Spiritualität gemeinsam?
Beide erkennen an, dass alles, was existiert, eine Form von Energie ist und diese Energie sich ununterbrochen wandelt, verändert und fließt.
In der Physik wird dies durch die berühmte (hier vereinfachte) Formel von Einstein dargestellt:

$$E = m \cdot c^2$$

Energie und Masse sind äquivalent. Oder anders ausgedrückt: Selbst feste Materie ist eine Form oder Ausprägung von Energie.

In der femininen Spiritualität erkennen wir, dass alles, was existiert, eine Form oder Ausprägung von Shakti, der grundlegenden Energie, ist. Alles, was wir um uns wahrnehmen können, ist eine Verkörperung, eine Manifestation von Shakti. (Andere Traditionen verwenden Namen wie Chi, Prana, Mana, etc.) Auch Nicht-Sichtbares können wir als Form von Shakti ansehen. Gefühle und Gedanken sind ebenfalls eine ganz bestimmte Ausprägung der grundlegenden Lebensenergie.

Energien haben kein Mascherl.
Genauso wie in der Physik erkennen wir in der femininen Spiritualität an, dass es keine „gute" und keine „schlechte" Energie gibt. Energie ist Energie ist Energie. Manches ist uns angenehmer als anderes. Vielleicht magst du Shakti lieber in Form von Schokoladeeis als in Form von Pfeffersauce. Das heißt aber nicht, dass das eine „gut" und das andere „schlecht" ist.

Genauso gibt es keine „guten" und „schlechten" Gefühle. Keine Frage: Manche sind uns angenehmer als andere! Gleichzeitig ist jedes Gefühl eine Form, die die grundlegende Lebensenergie jetzt gerade annimmt – jene Form, in der sich Shakti gerade jetzt in diesem Augenblick durch dich ausdrücken möchte.

Lassen wir unsere Gefühle fließen.
Von Chameli Ardagh habe ich eine meiner wichtigsten Übungen für das tägliche Leben gelernt: eine feminine Art Gefühle wahrzunehmen, willkommen zu heißen und fließen zu lassen. Diese Übung kann ich in jeder Lebenslage durchführen, ich muss nicht einmal die Augen dazu schließen. Was mich daran so fasziniert, ist der Umgang mit den reinen Emotionen ohne die Geschichte drumherum. Es geht also nicht darum, wer wann was mit wem wieso gesagt, getan, gemacht hat. Es steht rein das Gefühl als Wahrnehmung in meinem Körper im Vordergrund. Die Übung heißt Fühlen – Küssen – Fließen lassen:

Mach dir bewusst: „Ein neuer Augenblick ist angebrochen."
Frage dich: „Was ist jetzt da?"
Spüre, was du in deinem Körper fühlen kannst. Wo kannst du das aktuelle Gefühl gerade jetzt wahrnehmen? Wie fühlt es sich an?
Erlaube deinem Atem, dass er genau dorthin fließt, wo du deine Körperwahrnehmung spürst.
Stell dir vor, dass du diese Wahrnehmung, diese Körperstelle von innen her mit deinem Atem küsst.
Gib der Empfindung Raum, erlaube ihr zu fließen, sich zu wandeln und zu verändern. Vielleicht möchtest du die Empfindung mit einem Laut ausdrücken oder durch eine Bewegung. Folge ganz den Impulsen deines Körpers.
Dann mach dir bewusst: „Ein neuer Augenblick!" Frage dich: „Was ist jetzt da?"
Fühle das Gefühl als Empfindung in deinem Körper. Vielleicht ist es dasselbe Gefühl wie gerade vorhin. Vielleicht hat es sich auch verändert. Vielleicht spürst du ganz etwas anderes. Egal was du fühlst, bleibe deiner Wahrnehmung treu. Küsse die Empfindung von innen mit deinem Atem. Gib dem Gefühl Raum, lass es fließen.
Ein neuer Augenblick! Was ist jetzt da?

Gefühle können zu Eiswürfeln frieren.
Wenn wir unseren Gefühlen keinen Raum geben, wenn wir sie nicht wie Wasser fließen lassen, dann

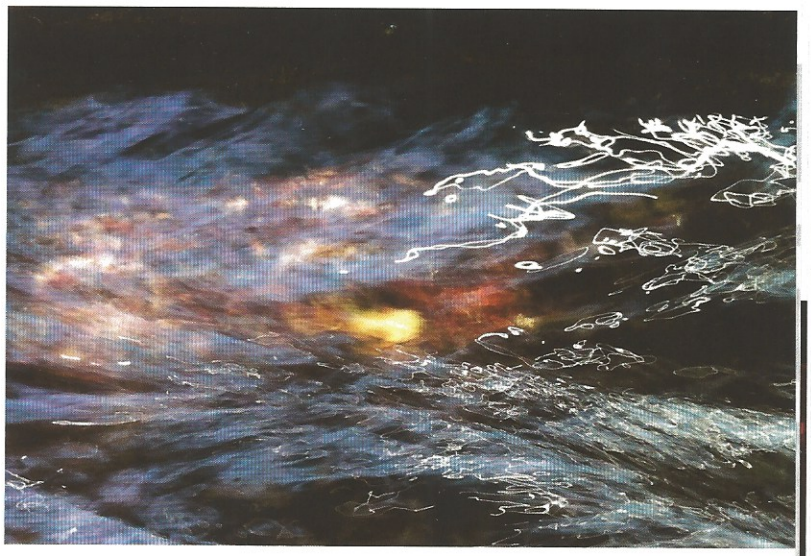
kann es passieren, dass sie erstarren. Chameli Ardagh spricht dann davon, dass Emotionen zu Eiswürfeln werden. Sie sind weiterhin ein untrennbarer Teil von Shakti, der grundlegenden Lebensenergie, allerdings in gefrorenem Zustand. Sie können nicht mehr frei fließen und sich wandeln.

Wir alle haben solche Eiswürfel in uns gespeichert. Es scheint Teil der menschlichen Natur zu sein – kein Grund zu Selbstvorwürfen! Es gibt einfach Situationen im Leben, wo uns Gefühle überfordern, vielleicht sogar lebensbedrohlich erscheinen. Eine natürliche Intelligenz lässt uns dann diese Gefühle in den hintersten Winkel unseres Wesens räumen, damit sie uns nicht mehr so bedrohlich erscheinen.
Wir alle kennen dieses Gefühl von gestockten, gefrorenen Emotionen – vielleicht als Verspannung im Körper, vielleicht als ein wunder Punkt in unserem Leben, vielleicht als blinder Fleck, vielleicht als ein rotes Tuch, vielleicht als eine nebelartige Dumpfheit, vielleicht als etwas ganz anderes.

Die Eiswürfel hindern uns daran, dem Leben frisch und frei zu begegnen. Stattdessen legen wir uns Strategien zu, wie wir auf gewisse Situationen reagieren. Das Leben wird enger und kantiger, fühlt sich gar nicht mehr lebendig an.

Lassen wir die Eiswürfel wie den Frühlingsschnee schmelzen.

Wie können wir diese Gefühlseiswürfel also wieder zum Fließen bringen, wieder in den Strom des Lebens einbinden? Holen wir uns eine Anregung aus der Natur! Zur Schneeschmelze braucht es die warme Frühlingssonne, sie ist eine wärmende, liebevolle Präsenz. Mit deiner eigenen wärmenden, liebevollen Präsenz kannst du also deine Gefühle annehmen – zum Beispiel mit Fühlen – Küssen – Fließen lassen. Wenn in einer aktuellen Situation Gefühle ausgelöst werden, die für die Situation unangemessen intensiv erscheinen, kannst du davon ausgehen, dass von früher gespeicherte Emotionen aufgeweckt wurden. Mit ein bisschen Übung gelingt es, nicht nur die aktuelle Emotion fließen zu lassen, sondern auch Gefühlseiswürfel im warmen Licht deiner liebevollen Präsenz zum Schmelzen zu bringen.
Shakti stockt dann nicht mehr, sondern kann wieder frei fließen. Du wirst dich lebendiger und freier fühlen, vielleicht stellt sich durch das Schmelzen der Eiswürfel sogar ein Glücksgefühl ein. Selbst wenn es „schlechte" Gefühle sind, können sie dir Lebensenergie und Glücksgefühle geben, wenn du sie bewusst ohne die Geschichte drumherum annimmst, sie willkommen heißt und ihnen Raum gibst.
Wie im Frühling das Schmelzwasser eine quirlige und lebendige Qualität hat, so wird es sich in dir sehr lebendig und frei anfühlen, wenn du mit deiner wärmenden liebevollen Präsenz deine Eiswürfel zum Schmelzen bringst. Du versöhnst dich mit deinen Emotionen. Du erkennst, dass sie wie das Wetter kommen und gehen, einem steten Wandel unterliegen. Du bringst deine Gefühle in dein Wesen nach Hause zurück und verbindest dich damit noch bewusster mit der grundlegenden Energie, aus der alles entsteht.



Links

Chameli Ardagh: www.awakeningwomen.de

Feminine Spiritualität/Frauentempel:
www.weripower.at/tempel/

Uli Feichtinger ist ursprünglich promovierte Physikerin. Ihr Weg führte sie vom CERN über die Banken- und Consulting-Branche sowie Politik in die Welt der im Alltag gelebten modernen Spiritualität. Sie unterstützt Menschen dabei, in ihre Größe zu wachsen. Uli Feichtinger begleitet Menschen speziell im Bereich Berufung und Leadership. Sie bietet Vorträge, Workshops und Coachings an – sowohl online als auch in der persönlichen Begegnung. Mehr Info: www.weripower.at