

Stimmungen, Stille und das Eigentliche

Seelische Befindlichkeiten ergründen

TEXT: DWARIKO

Stimmungen – sie begleiten uns Tag für Tag, ein Leben lang. Manche wollen wir festhalten, andere schnell loswerden. Dabei helfen die aktiven Meditationen, das ist wissenschaftlich belegt, in einen eher lebensbejahenden Zustand des Seins zu kommen. Und ja, erkannten, erfuhren eine einfache Tatsache: Wir haben die Wahl. Wir können uns einer Stimmung hingeben, uns von ihr nach unten ziehen, mitreißen oder heben lassen.

Stimmungen sind kompliziert. Das Muster ihres emotionalen Gewebes lässt sich nicht leicht wahrnehmen. Es ist jedoch bedeutsam, die Summe dieser durchlebten Emotionen zu ergründen, können sie uns doch das Leben richtig schwer machen. Doch egal, ob gute oder schlechte Laune. Egal, ob wir gereizt oder gedrückt sind. Stimmungen sind seelische Befindlichkeiten, die uns etwas sagen wollen.

Auf den ersten Blick bleiben die Ursachen im Nebel. Dann hilft ein zweiter oder dritter Blick. Dann hilft Meditieren. Gerade schlechte Stimmungen sind dabei bedeutsam, weil sie die gefühlshafte Einstellung zu uns selbst und zu unserer Umwelt färben, die den Hintergrund unseres täglichen Lebens bilden. Wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken, können wir beginnen, unsere Gegenwart in bunten Farben zu malen statt schwarz-weiß oder grau. Was dann folgt ist eine Stimmung der Stille, der Demut, des Staunens, des Friedens.

Stille. Stille bringt uns mit dem Eigentlichen in Berührung. Eine Stimmung der Stille macht uns bereit, den Dingen auf den Grund zu gehen, das Wesentliche zu erkennen, einen Wandel einzuläuten. Tiefe entsteht.

In Corona-Zeiten wie diesen versuchen viele Menschen dagegen anzugehen. In der behördlich verordneten, körperlichen Distanz fühlen sie sich verlassen, übersehen, isoliert, ja regelrecht verloren. Das schadet letztlich der seelischen Gesundheit.



Wenn wir schlechten
Stimmungen Aufmerksamkeit
schenken, können wir beginnen,
unsere Gegenwart in bunten
Farben zu malen statt
schwarz-weiß oder grau.

DWARIKO

Diese Vielen wissen noch nichts von der positiven Wirkung der Meditation. Davon, dass Meditieren im Gehirn Spuren hinterlässt, die uns das Gefühl der guten Laune und der Leichtigkeit schenken. Leichtigkeit, dieses körperlich verankerte Gefühl der Schwerelosigkeit, inmitten der Schwere. Das Gefühl, alles fließt und alle werden getragen vom Fluss des Lebens. Nichts ist selbstverständlich. Jeder Tag wird uns geschenkt. Deshalb ist es so wichtig, unsere täglichen Launen, die das Leben mal grau und mal bunt malen, nicht zu ignorieren. Wir sollten sie besser freundlich in unsere Arme schließen und meditativ transformieren. Es geht um eine menschliche Transformation, weniger um den viel zitierten digitalen Wandel. 🍀

www.meditationcologne.de
dr.dwariko.pfeifer@gmail.com