

Das Metall

Seine Seele ist PO und seine Funktionen sind die Ausscheidung, das Aufnehmen und das Loslassen

Das Metall repräsentiert unsere Körper- Seele, d.h. unsere Instinkte. Es ist das ererbte, instinktive Wissen. Dieses gibt uns Sicherheit und somit eine Struktur, welche jedoch immer flexibel und veränderbar bleiben sollte. Therapeutisch, ist es oft sehr schwierig diese Strukturen zu ändern, denn sie sind ein Teil unseres genetischen Gedächtnisses. Sie vermitteln uns Halt und Schutz, weshalb wir oft nicht bereit sind sie loszulassen, denn die Angst vor dem Neuen und der Veränderung überwiegt häufig.

Auf der körperlichen Schwingungsebene ist das Metall der Lunge und dem Dickdarm zugeordnet.

Die erste Handlung unseres Erdenlebens ist es, unsere Lungen zu entfalten und einzusatmen. Wir lassen den Atem in uns einströmen und damit er wird ein Teil von uns. Er begleitet uns durch unser ganzes Leben und bleibt, der immer bestehende, gleichmässige Rhythmus, bis zum Ende unseres Erdendaseins. Zu atmen heisst- ich bin! – es bedeutet das Leben in uns aufzunehmen und daran teilzunehmen. Wir dehnen uns in unser Leben aus und dadurch erfolgt ein Austausch von Innen nach Aussen - wir atmen ein und atmen aus, nehmen Sauerstoff auf und geben CO₂ ab. Auch das Yang Organ der Wandlungsphase Metall, der Dickdarm, hilft uns, aus der Nahrung wichtige Stoffe aufzunehmen und die Abfallprodukte auszuschleiden.

Wir nehmen auf, was wir brauchen und lassen los, was uns nicht mehr von Nutzen ist. Wir pulsieren mit und in unserem Leben.

Damit erhalten wir die Fähigkeit, in unserem Leben selbständig zu agieren, unseren Platz einzunehmen und mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten. Das pulsierende, sich stetig verändernde Leben, fordert uns immer wieder auf, die für uns im Moment nötigen Grenzen zu definieren, um unser Selbst entwickeln und entfalten zu können. Wir sind eins mit dem Puls und der „Atembewegung“ des Lebens, nehmen auf und lassen los, sind fähig zu trauern und dem Neuen zuzuwenden. Wir gehen mit, mit der ewigen Veränderung des Lebens. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Vitalität.

Die Vitalität

Die Wandlungsphase des Metalls bestimmt unsere Lebensenergie auf grundlegende Weise. Wir sagen, dass Metallmenschen eine grosse Vitalität ausstrahlen, sie leben sozusagen mit und durch den Puls des Lebens. Ist dieses Element geschwächt, sehen wir bleiche, fast durchscheinende Wesen, luftig, nicht von dieser Welt, mit feiner, dünner Stimme. Wir

beschreiben diese Erscheinungen umgangssprachlich mit „er/ sie ist etwas schwach auf der Lunge oder das ist ein Luftwesen, ein Lufthauch kann sie umpusten“.

Die Wandlungsphase des Metalls in uns, ist vor allem in der heutigen Zeit, durch die immer schneller kommenden Veränderungen und die weltumfassende, blitzschnelle Kommunikation, grossen Herausforderungen ausgesetzt. Die Zeit verlangt von uns eine hohe Flexibilität und eine Gabe zur Abstimmung und Wandlung an neue Situationen.

Die ewige Veränderung an sich, ist ein universelles Gesetz, da alles immer fließt und in Bewegung ist. Es ist deshalb unmöglich, Momente, Menschen oder Ereignisse in unserem Leben festzuhalten und würde bedeuten, das Leben, den Fluss aufhalten zu wollen. Verweigern wir uns diesem Fluss der Veränderung, führt dies unweigerlich zu Spannungen und Unwohlsein in unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Unsere Vitalität wird eingeschränkt und wir werden starr und unbeweglich. Unsere Atembewegung wird oberflächlich und es fehlt uns an genügend Energie, welche unsere Vitalität bestimmt.

Eine weitere wichtige Voraussetzung einer sprühenden Vitalität ist auch, bereit zu sein, die verschiedenen Abschnitte und Lernprozesse unseres Lebens anzunehmen.

Denn genauso, wie unsere Lungen in fortwährendem, rhythmischen Austausch sind mit der Umwelt, hat auch das Leben um uns Rhythmen und Zyklen. Erst wenn wir mit ihnen eins werden, werden wir uns vollständig in der Gegenwart befinden und jeden Moment wahrnehmen und annehmen können, wie er ist- ein Geschenk für unsere Entwicklung.

Veränderungen können manchmal schmerzhaft und beängstigend sein, sie haben aber auch eine befreiende Wirkung. Was wir nicht mehr benötigen, geht aus unserem Leben und was wir brauchen, kommt. Es ist wichtig unser Gefäss immer wieder zu leeren, damit wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen können und leer sind für Neues.

Die ewige Veränderung

Die Angst oder Unsicherheit, welche in die Wandlungsphase des Metalls gehört, hat mit der elementaren Unsicherheit des Lebens zu tun, der Tatsache, dass nichts sicher ist, dass alles in Veränderung und Bewegung ist. „Sie entsteht aus dem inneren Konflikt des Selbst, über das Sein und das Nicht- Sein“.

Ein bekanntes Symbol des Taoismus ist das Tai Ji



Im Tai Ji, sehen wir das Yin und das Yang in ewiger Wandlung. Eine Kurven- Linie ist immer in Bewegung, immer fließend. Im Yin ist ein wenig Yang enthalten und im Yang lebt auch das Yin.

Manchmal ist das Leben auch ein wenig „weisser“ oder ein weniger „schwarzer“. Aber es gibt sie nie, die perfekte Balance, es gibt kein Sein ohne das Nicht-Sein, kein Licht ohne Schatten und kein Leben ohne den Tod.

Die Natur hat immer das Bestreben in Balance und Harmonie zu kommen und deshalb ist sie immer in Bewegung und im Wandel. Die perfekte Balance oder die perfekte Wahrheit aber gibt es nicht. Die Perfektion an sich existiert nicht und doch ist das Leben in sich und in ihrem steten Wandel perfekt.

Je stärker wir unser Selbstbewusstsein entwickeln, desto mehr vertrauen wir den unergründlichen Wegen unserer Entwicklung und unseres Wachstums, was auch immer kommen mag. Wir verschwenden unsere Kraft nicht mehr dafür, unser Leben und das anderer kontrollieren zu wollen. Wir wissen, dass alles was kommt, unserem höchsten Wohle dient und wir immer genau am richtigen Ort sind, um unsere Erfahrungen zu machen und zu wachsen. Dies ist die Perfektion des Lebens.

Wenn neue Möglichkeiten, Veränderungen in unser Leben kommen, bewirken diese oft einen Energieschub, aber sie sind auch beängstigend und wir hätten oft gerne jemanden, der uns bestätigt, dass sich alles zu unserer Zufriedenheit entwickeln wird. Meist türmen sich Aufgaben und Herausforderungen, wie unüberwindbare Berge vor uns auf und da wir noch nicht wissen können, welche Erfahrungen uns geschenkt werden, empfinden wir Angst vor dem Neuen. Die Landschaft hinter dem Berg, ist für uns noch unsichtbar und unbekannt. Wenn wir uns aber überwinden und Schritt für Schritt den Weg nach oben gehen, wird sich eine immer neue Sicht für uns erschliessen und wir lernen uns langsam und organisch, mit der neuen Position am Berg auseinanderzusetzen. Sind wir erst einmal oben angekommen, bekommen wir eine unglaubliche Weitsicht geschenkt. Wir sehen ein Panorama, dass wir uns in der Weite und Vielfältigkeit, so gar nicht vorstellen konnten. Die neue Position gibt uns die Möglichkeit, die Dinge mit Klarsicht, Weitblick, aus einer gesunden Distanz, zu betrachten. Die Aufgaben und Situationen, sehen dann meist ganz anders aus, als wir sie uns zuvor, aus dem Blickfeld der Angst und Unsicherheit heraus, vorgestellt haben.

Treffen wir in diesem offenen Zustand unsere Entscheidungen, dann sind wir mit unserem innersten Wesen und unserer eigenen tiefen Weisheit verbunden und können das Geschenk der Freiheit, der bewussten Entscheidung akzeptieren und geniessen.

Dabei erkennen wir, dass wir immer und in jedem Augenblick frei sind, denn wir können jederzeit entscheiden, was wir tun möchten. Wir sind frei zu entscheiden was wir glauben, denken oder fühlen.

Wir gehen unsern ureigenen Weg und tragen die Verantwortung und die Konsequenzen für unser Tun, Denken und Fühlen. Dies macht uns wahrhaft frei. Wir übergeben die Verantwortung nicht mehr an andere, an unsere Partner, Liebhaber, Kinder oder Eltern, nicht mehr an die Gesellschaft, das System oder das Schicksal.

Wir erfahren die Verbindung mit unserem höheren Selbst, werden getragen vom Leben selbst und spüren, welche Entscheidungen wann getroffen werden müssen, denn wir sind im Kontakt mit der Energie, mit allem was ist. So fließt die Energie ungehindert durch uns und wir blockieren sie nicht durch unsere Emotionen und Gedanken oder verlieren sie im Kampf gegen das was ist. Auf diese Weise sind wir im Einklang mit unserem eigenen Kern. Wir stehen zentriert in unserer persönlichen Kraft und machen weise Gebrauch davon, zum Wohle aller Beteiligten. Wir sind in jedem Moment in Verbindung zum immer wandelnden, immer währenden Tao, Geist oder der göttlichen, universellen Energie und wissen, dass wir geleitet sind, dass alles zu unserem höchsten Besten geschieht.

„Der freie Mensch, lebt ohne Kummer über die Vergangenheit und ohne Ungeduld in seiner Gegenwart, denn er weiss, dass alles immer in Bewegung ist.“

In der Polarität des Lebens wandeln

Wie das Leben, sind auch unsere Emotionen und Gedanken immer im Fluss.

Da wir hier in einer polaren Welt leben, gibt es für uns sowohl negative, wie auch positive Gefühle. Uns freudig zu fühlen empfinden wir zumeist als positiv, uns traurig zu fühlen als negativ, doch beides sind einfach Emotionen, welche sich aus unseren Ansichten, Glaubenssätzen und unserem Denken ergeben. Diese erschaffenen Emotionen, lassen uns Ereignisse und Situationen tiefer erleben und so können sie auf unserer gesamten KörperGeistSeele vibrieren. Dies ist ein wichtiger Prozess, durch den wir das Leben in seiner Ganzheit erfassen und dabei lernen und wachsen. Mit der Zeit spüren und erkennen wir, wie wir selbst unsere emotionale Welt und damit auch unser Leben, durch unsere Gedanken verändern und damit erschaffen und gestalten können. Neue, heilende Sichtweisen, geben uns die Möglichkeit unsere Emotionen und deren Erleben verändern zu können und wir kreieren unser Leben individuell und so besonders, wie wir selbst.

Wir alle kennen das bekannte Bild des halb leeren und des halb vollen Glases und wie die Betrachtungsweise auch unsere Emotionen dazu beeinflusst. Wir und nur wir alleine aber bestimmen, ob wir das Leben und seine Situationen als halb leeres oder halb volles Glas ansehen wollen und so übernehmen wir wieder bewusst die Verantwortung für unsere Gedanken und Ansichten und sind bereit die Konsequenzen für unseres Handelns zu tragen- die angenehmen, aber auch die weniger angenehmen. Denn das „halbvolle Glas“ ist nicht nur eine Betrachtungsweise oder positives Denken, es ist eine Einstellung, die wir in und zu

unserem Leben einnehmen. Wir verändern die Position und die Perspektive auf die Dinge und Situationen und so nehmen wir sie auch anders wahr.

Eine tiefe und freie Atmung, als Kontakt zum Selbst, ist eine wichtige Voraussetzung, mit sich und seinen Gefühlen in Kontakt zu bleiben. So erhalten wir die Möglichkeit, unsere Emotionen in uns wahrzunehmen und uns mit unserem Zentrum zu verbinden. Es ist besser, sich mit den manchmal auch unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen, als ihnen auszuweichen, denn sie lassen sich nur verdrängen, aber nie auflösen. Die einfachste Art, an seinen Unsicherheiten zu arbeiten, ist in der Gegenwart zu bleiben; so können wir uns zentrieren und die Energie auf die Aufgabe im Hier und Jetzt fokussieren. Dies bedeutet wir beginnen zu agieren, anstatt zu reagieren.“ Unsere Seele ist immer frei.

Ich wünsche Euch viel Vergnügen mit den ersten Ideen zum Element Metall.

Alles Gute

Herzlichst Andrea Angela

© Andrea Angela Rigassi

Naturheilpraxis kraft-raum
Obere Sternengasse 15
4500 Solothurn

www.kraft-raum.ch