

Aus meiner Seele heraus

von Viktoria Schmidt

Es ist mir ein Anliegen, aus meiner Seele heraus zu formulieren und zu sprechen.

Ich möchte euch erreichen und berühren, die ihr dies lest, in euren Herzen. Möchte euch neugierig machen auf mehr von dem, was ich hier zunächst einmal nur kurz anreißen will. Dieser Text soll ein kleiner Trailer sein, der Lust auf mehr macht - und da ist soviel mehr... .

Ich möchte Himmel und Erde im Körper verbunden wissen und dies erlebbar machen.

Wie kann das gehen?

Es gibt viele Wege, viele spirituelle Schulen. Alles wurde schon gesagt und gelehrt. Es braucht für unsere Sinne etwas Greifbares, um das Unbegreifliche fühlbar werden zu lassen. Wir Menschen sind sinnliche Wesen. Mit unseren Sinnen erfassen wir die Welt, das um uns herum, was wir erfassen können oder wollen.

Das ist mein Wunsch:

Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen,
in einen harmonischen Klang, der schwingt und
sich voller Lebensfreude und Lebenslust ausbreitet.

ERLEBEN, was es heißt, GANZ zu sein, vollständig zu sein, in Harmonie zu sein mit sich und der Welt. Und wenn es zunächst auch nur für einige kurze Augenblicke möglich ist kleine Leuchte-Momente, wie ich sie gern nenne.

Und wenn das dann unser Verstand auch noch begreifen kann, können wir diesen kleinen oder großen Tyrannen auch zufrieden stellen und beruhigen.

Alles wurde schon gesagt und gelehrt. Und es geht nur noch um Verfeinerung, um das Raffinierte, den Gaumenschmaus, die Freude am Genuss des Spirituellen. Lebendigkeit ist körper-gebunden.

Wir können Spiritualität ganz sinnlich erfahren, wenn wir bereit sind, uns zu öffnen für diese Erfahrungen, für den konkreten fühlbaren Kontakt.

Aus meiner Seele heraus
von Viktoria Schmidt

Wir haben verlernt, das Fühlen ernst zu nehmen

Es stört angeblich beim Denken, bei der Arbeit, beim Geschäft - eigentlich immer - weil unberechenbar, belastend, zuviel, zu laut, zu leise, zu banal. Denken und Fühlen sind in der Regel getrennt. Der Verstand dominiert, will regieren, soll regieren und die Herrschaft behalten. Da wird das Herz früher oder später krank.

Herz-Kreislaufkrankungen stehen an oberster Stelle der Todesursachen in unserer Zivilisation. Viele sterben an gebrochenem Herzen. Unterdrückung unserer Lebendigkeit, unserer Gefühle führt zur Erstarrung, zur Versteinerung - irgendwann im Körper ganz manifest. Unser Alltag, unsere Wirklichkeit hier in diesem Lande... .

Je lebendiger wir uns also fühlen in unserem Körper, in unserem "So-sein-wie-wir sind", umso konkreter können wir Spiritualität im Alltäglichen erleben und damit auch vermitteln und in den Kontakt bringen. Und so ein Stückchen Himmel auf die Erde holen. Jeder und jede Einzelne kann das in seiner und in ihrer Art.

Wir sprudeln wie eine lebendige Quelle, wenn wir im Kontakt sind mit unserem ur-eigenen und ganz individuellen Lebenselixier, was auch immer das jeweils ist. Dieses Sprudeln ist auch ein Strahlen, eine Wärme, eine Kraft, je nachdem, wer wir sind und wie wir sind.

Es wird noch mehr sprudeln aus meiner Seele heraus. Heute möchte ich es hierbei belassen.

Viktoria Schmidt
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Hildesheim

viktoriaschmidt@t-online.de

Aus meiner Seele heraus
von Viktoria Schmidt