

In unserem Alltag und in der Welt gibt es im Moment unendlich viel Trennendes. Immer wieder bemerken wir, dass wir in einem Gefühl hängen bleiben und aus diesem Gefühl heraus reagieren, was nicht immer angemessen ist. Kann ich den Moment des aufgewühlt Seins nutzen, um in diesem Moment inne zu halten und mir deutlich zu machen, aus welchem Raum heraus ich gerade erlebe und fühle. Gefühle steigen spontan in mir auf, solange ich ein Mensch bin. Kann ich bemerken, dass diese Gefühle individuell sind, weil ich die gesamte Welt im Innen und im Außen immer nur durch meinen individuellen Körper und seine Wahrnehmungsorgane wahrnehmen kann. Alles was ich erlebe, erfahre ich durch meine individuelle Brille. Kann es mir gelingen in einem Moment höchster individueller Emotionalität zu bemerken, dass diese Emotionen nur individuell ist, aus meinem Blickwinkel. In dem Moment, wo ich das wahrnehme und mir auch erlaube, es in mir zu bemerken und zu akzeptieren und eventuell je nach Situation auch zu benennen, dann würde mir selber wieder deutlich, dass diese Emotionen letztendlich leer sind. Alle Gedanken und alle Gefühle sind in einem ständigen Wechsel, sie haben kein eigenes Wesen, keine eigene Essenz. Es sind Phänomene, die durch mein individuelles System entstehen, bemerkt und wahrgenommen werden können. Ich kann bemerken, dass es einen permanenten Strom an Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen gibt. Ein permanenter Wechsel. Individuell betrachtet erlebe ich all diese Phänomene, manchmal als verbindend, manchmal als trennend. Aus dem Raum (Space) heraus betrachtet, kann ich bemerken, dass sie letztendlich reine Bewusstseinsenergie sind, die durch meine Wahrnehmung individuell geformt werden. Kann ich bemerken, dass in meiner individuellen Wahrnehmung auch eine permanente Bewertung liegt? Kann ich Trennendes, was ja auch eine Bewertung ist, auch als anderssein bemerken?

Und gibt mir das Wahrnehmen von Unterschieden die Erkenntnis, dass alle Phänomene in sich letztendlich leer sind und ihre Bedeutung nur durch die individuelle Wahrnehmung erhalten. Indem ich das in einem Moment bemerke, wird mir wieder deutlich, dass letztendlich alles aus dem Raum heraus entsteht und sich in ihm auch wieder auflöst, da es keine eigene Essenz hat.

Kann ich mein Gegenüber in diesen Raum mit hinein nehmen, damit den Unterschied lassen ohne Bewertung, sondern ihn als eine andere Form des Ausdrucks des reinen Bewusstseins betrachten? So entsteht eine innere Freiheit zu beobachten, welche Resonanz aus dem Raum aufsteigt. Ich erlaube mir eine angemessene Reaktion, immer nur auf diesen Moment bezogen. Es ist nicht nötig, weiter nach vorne zu planen.

Alles was ist, ist jetzt. In diesem Moment fehlt nichts. Atmen kann ich immer nur jetzt.

Christiane Peltzer 03.04.2025

Dr. Guido Peltzer  
Christiane Peltzer  
Ärzte für Psychiatrie, Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Mentoren für Meditation

Fahrenholzer Str. 16  
21423 Drage  
Tel. 04179 7505 177  
eMail: [cg.peltzer@web.de](mailto:cg.peltzer@web.de)  
Homepage: [www.parasamvit.de](http://www.parasamvit.de)