



Der Hass als Sonne

Der Hass gilt als einer der negativsten Gefühle, die wir haben. Das wird weder ihm, noch uns gerecht. Denn der Hass schützt unser kostbarstes Gut, der Hass dient dem Schutz unseres Selbstwertes, ja er schützt sogar unser Erbgut. Die Sonne ist ein gutes Bild für den Hass: Der Hass kann symmetrisch strahlen und fühlt sich rundum wohl, oder er ist wie ein Kernreaktor nach dem GAU, hoch radioaktiv und zerstörerisch. Jede schwere Erkrankung von Krebs, über MS bis ALS ist in meiner Wahrnehmung eine Hass-Erkrankung, vergleichbar einem Reaktorunfall. Wir Menschen tragen dafür selten die Schuld, wir haben ja nie gelernt heilsam und würdevoll mit dem Hass umzugehen! Um lange und gesund zu leben, ist ein friedlicher Umgang mit uns selbst und dem Hass von Nöten. Genau dazu dient diese Übung!

Fühle dafür entspannt in deinen Unterbauch hinein. Etwa drei fingerbreit unter dem Bauchnabel ist die Mitte des Vitalchakras, und damit auch die Quelle des Hasses. Senke deine Aufmerksamkeit mit deinem Atem hinab. Mit jedem Atemzug darf der Bauch und jeder Muskel darin weicher und wärmer werden. Je weicher und wärmer dein Bauch wird, desto müheloser fließt auch dein Atem hinab. Jetzt konzentriere dich auf deinen Bauch, lenke deine Aufmerksamkeit hinein in den Bauch und erlaube, dass sich dein Hass zeigen darf, ganz bewusst in Form einer kleinen Sonne. Dein Hass darf sich in die Schale deiner imaginären Hände legen, wie eine kleine Sonne, die strahlt und leuchtet. Der Hass – wenn er unterdrückt ist – erzeugt auch ein Druck- und Spannungsgefühl in deinem Bauch. Die Sonne in deinen Händen zeigt hier vielleicht sogar kleine dunkle Flecken, wie schwarze Sonnenflecken. Erlaube dem Hass weit hinaus zu leuchten, wie zu den anderen Sternen räumlich weit von dir entfernt. Der Hass hat eine Botschaft und Nachricht. Diese Botschaft lautet fast immer: *»Sei gut zu mir, damit ich gut zu dir sein kann!«* Oder auch: *»Lass mich in Frieden, damit ich dich in Frieden lassen kann!«*

Der Hass schützt unseren Selbstwert, weshalb er überall dort verletzt ist, wo unsere Würde und unser Wert gekränkt wurden. Wenn du möchtest, kannst du diese Wunden jetzt sanft berühren, deinen Finger auf die Wunden der kleinen Sonne legen und wie ein Mantra dazu sagen: *»Ich erlaube, dass deine Wunde auch gegen meine Widerstände heilt«* Und: *»Ich gönne dir auch gegen meine Widerstände alles was du brauchst, um zu heilen«*