



Meditation „Raum der Selbstenergie“

Richard Schwartz, 2008

Während es im äußeren Raum still wird, kann es auch im inneren Raum still werden. Und in dieser Stille, in diesem stillen Raum, können wir die Gedanken und die Gefühle und die körperlichen Empfindungen, die auf natürliche Art entstehen, wahrnehmen.

Und während ihr diese verschiedenen Dinge wahrnehmt, die da auftauchen, kann es sein, dass sie zusammen kommen zu einem Teil.

Und du nimmst wahr, ob es sich um einen Teil handelt oder um mehrere.

Schau mal, ob alle diese Teile da sein dürfen in einer Atmosphäre von Akzeptanz.

Und du kannst dich fragen, wer ist das, der diese Erfahrungen – oder die Teile gerade bemerkt.

Und wenn du das Gefühl bekommst, dass der Teil, der das alles wahrnimmt, gleichzeitig etwas verändern möchte, dann kannst du auch diesen Teil wahrnehmen.

Während du ein tieferes Gefühl dafür bekommst, wer du wirklich bist, der mit den Teilen sein kann, spüre wie sich das, was du bist, im Körper anfühlt.

Und wie immer du wahrnimmst, wer du bist, merke wie vielleicht dein Atem das unterstützen kann; das Gefühl von dem, wer du bist oder was du bist. Und bemerke dieses ich oder Selbst, ob es auf den Körper begrenzt ist oder ob es sich über den Körper hinaus ausdehnt.

Und schau, ob deine Teile bereit sind, sich auszuruhen, in diesem Raum von Selbstenergie.

Und schau mal, ob du Teile einladen kannst, die sich Sorgen machen, die Angst haben, die gestresst sind. Aber auch die Teile, die Hoffnungen und Erwartungen haben. Ob sie sich alle ausruhen können in diesem Raum von Selbstenergie. Und auch alle Teile, die diese anderen Teile da nicht mögen, können auch ausruhen in dieser Energie.

Und in diesem Raum, den du dir jetzt geschaffen hast, kannst du auch schauen, ob du deine Ziele entdeckst. Entweder private Ziele oder berufliche Ziele für die nächste Zeit.

Und vielleicht kannst du auch schauen, welche Unterstützung du brauchst, deine Ziele zu erreichen.

Und nimm dir jetzt noch etwas Zeit, um zu sehen, was die Teile von dir brauchen, um sich ganz zu fühlen. Und dann komm zurück in den Raum.