



## **Meditation „Achtsam mit Teilen sein“**

Susan McConnell, 2008

Wir beginnen damit, uns an der wachsenden Stille zu erfreuen.

Und vielleicht bemerkst du das Kommen und Gehen von Gedanken, wenn du die Augen geschlossen hast, während du die ganz feinen Geräusche im Raum hörst.

Vielleicht nimmst du auch das Frühstück wahr, das jetzt in deinem Magen ist. Und du bemerkst deinen Atem. Und vielleicht kannst du dich auch an deinem Atem erfreuen.

Und du kannst den Teilen, die gerne aktiv sind und gerne lernen und alles machen wollen, sagen, dass sie sich jetzt entspannen können.

Wenn deine Teile das wirklich hören und akzeptieren können, dass sie sich jetzt entspannen und ausruhen können, dann kannst du vielleicht eine Veränderung im Körper wahrnehmen. Und vielleicht merkst du auch, dass verschiedene Teile deines Körpers mehr in deiner Aufmerksamkeit sind.

Und während dein Körper mehr und mehr entspannt und deine Aufmerksamkeit bekommt, kannst du vielleicht auch bemerken, wie Teile von dir den Körper nutzen, um deine Aufmerksamkeit zu bekommen.

Wenn du z.B. deine Schultern entspannen lassen hast oder deine Gesichtsmuskeln oder deinen Atem, dann bemerkst du vielleicht, wie sehr den Teilen diese Regionen helfen, Dinge zu regeln.

Du kannst jetzt die Gelegenheit nutzen, diese Teile anzuerkennen, für das was sie die ganze Zeit für dich tun - ihnen Wertschätzung zu geben und ihnen noch mal zu versichern, dass sie sich jetzt entspannen können.

Auch den Teilen, die jetzt noch nicht loslassen können, die dir noch nicht vertrauen.

Und den Teilen deines Körpers, die immer noch schmerzen oder angespannt sind oder gar nicht in deiner Wahrnehmung sind.

Wenn du einige Teile in dir entdeckst, die frustriert sind oder diese anderen Teile verurteilen, dann bitte auch die, zur Seite zu treten. So dass du mit einem dieser Teile oder auch mit mehreren sein kannst um herauszufinden, warum sie um dich besorgt sind und wofür sie in deinem Leben sorgen.

Und vielleicht kannst du bemerken, ob es nicht doch einen ganz kleinen Teil gibt, der diesen Teil weg haben möchte, der eher kritisch ist gegenüber dem Teil.

Es geht einfach darum, es zu bemerken. Und vielleicht kannst du diesen Teil bitten, sich ein wenig von dir zu separieren, damit du dich mit dem anderen Teil beschäftigen kannst und für ihn wirklich da sein kannst.

Und während du diesem Teil zuhörst und der Geschichte, die er dir erzählt oder was er von dir braucht, dann erinnere dich daran, dass du den Teil nicht nur mit Worten trösten kannst, sondern dass du ihm auch über den Körper, über Berührung etwas geben kannst, zum Beispiel über den Atem oder indem du die Wärme aus deinem Herzen hinströmen lässt.

Du kannst dich auch der Energie öffnen, die von der Erde aufsteigt oder dich zum Himmel hin öffnen.

Und vielleicht kannst du dich auch der Selbstenergie öffnen, die hier im Raum fließt um uns herum.

Nimm dir noch einige Momente und lass den Teil oder die Teile fühlen, dass sie gehalten sind durch die Erde, den Himmel, die Selbstenergie und durch das Feld, das hier entsteht.

Und während du allmählich die Verbindung zu dem Teil abrundest und so zu einem Ende bringst, danke auch all den anderen Teilen, dass du mit diesem einen Teil sein konntest.