



## **Meditation „Auf einen Teil fokussieren“**

2008

Wähle einen Teil aus, den Du gerne näher kennenlernen möchtest.

Fokussiere ihn und schau, ob Du wahrnimmst, wo in Deinem Körper sich der Teil befindet?

Gehe mit Deiner Wahrnehmung dort hin.

Bemerke, was Du diesem Teil gegenüber empfindest?

Wenn Du irgendetwas anderes fühlst, als das, was wir unter Selbstqualitäten verstehen, heißt das, dass Dich gerade ein anderer Teil beeinflusst.

Schau, ob er zurücktreten kann?

Tue das solange, bis Du Neugier diesem Teil gegenüber wahrnehmen kannst.

Einige Teile werden nicht zurücktreten wollen. In diesem Fall versuche, die Ängste von ihnen herauszufinden. Was befürchten sie, was geschehen könnte, wenn sie zur Seite treten würden?

Wenn es Dir gelingt, dann ist es sicher genug, den ursprünglichen Teil näher kennenzulernen.

Was möchte dieser Teil über sich sagen oder zeigen?

Während Du ihn näher kennen lernst, schau, ob Du nach wie vor neugierig bist? Sonst bitte die Teile wieder beiseite, die sich einmischen wollen.

Wenn Du genug von dem Teil erfahren hast, dann danke Deinen Teilen, dass sie sich gezeigt haben, und komme langsam in Deiner Zeit zurück.