



Meditation „Fließende Energie“

Richard Schwartz, 2008

Lasst uns für eine Weile nach innen gehen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Schenke deinem Körper Aufmerksamkeit, vor allem an Stellen, an denen du Druck, Aufregung, Versteifungen oder Verkrampfungen wahrnimmst. Und bleibe bei diesen Orten und spüre nach, ob ein Teil da ist, der deine Aufmerksamkeit braucht.

So, wie du den Teil wahrnimmst, lass ihn dich wahrnehmen, dass der Teil erfahren kann, dass du da bist und er nicht alleine ist. Es gibt unterschiedliche Wege, wie du ihm helfen kannst, zu vertrauen, dass er nicht allein ist.

Ein Weg ist deine liebende Energie ihm gegenüber auszudehnen und ihn mit dieser Energie zu umgeben.

Ein anderer Weg ist, ihm beruhigende, Vertrauen erweckende Worte zu sagen.

Ein dritter Weg ist, den Teil mit dem Atem zu erreichen.

Unterschiedliche Teile mögen unterschiedliche Dinge und du kannst einen dieser Wege versuchen.

Ziel ist nicht, in erster Linie dem Teil zuzuhören, mehr ihm zu helfen, zu entspannen, in dem Wissen, dass er nicht allein ist und dass er dir vertrauen kann.

Du wirst einige Teile bemerken, die entspannen können und andere, die überhaupt nicht entspannen können. Das ist in Ordnung und es bedeutet nur, dass du mit deiner Aufmerksamkeit zu ihnen zurückkehren kannst, wenn dafür mehr Zeit ist. Wenn ein Teil entspannt, kannst du weitergehen zum nächsten.

So wie die Teile entspannen, kannst du den Raum wahrnehmen, der sich in dir öffnet. In diesem Raum in dir kannst du fließende Energie wahrnehmen. Lass diese Energie durch deinen ganzen Körper fließen und in das Energiefeld um dich herum.

Wenn die Zeit sich richtig anfühlt für dich, beginne zurückzukommen und wende dich der Außenwelt wieder zu.