



## **Selbstqualität**

Richard Schwartz

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen. Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Nun bitte deine Teile einen Raum in dir zu öffnen, ganz ohne Anstrengung.

Hilf all' deinen Teilen wahrzunehmen, dass du da bist. Bitte sie, dich in deinen Körper zu lassen, und sobald sie dir das erlauben, wirst du den erweiterten Raum, deine Präsenz, bemerken.

Sobald sich Raum in dir öffnet, spürst du eine andere Energie und andere Qualitäten.

Ich möchte dich einladen, dich jetzt einer dieser Qualitäten zuzuwenden – und zwar mit dem Gespür dafür, dass alles - so wie es ist - in Ordnung ist. Dem Wissen, dass du dich nicht anzustrengen brauchst und dass du nichts tun musst, weil du diese tiefe Sicherheit in dir trägst, dass alles okay ist.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass sich deine Teile entspannen können je mehr du mit diesem inneren Wissen in Kontakt kommst, und dass umso mehr Energie durch deinen Körper fließen kann.

Dies ist ein besonderes Geschenk: das Wissen, dass alles - so wie es ist - in Ordnung ist. Du kannst dieses Geschenk durch den Tag tragen, du wirst sehen, das Leben wird viel einfacher.

Wenn du diese Selbst-Qualitäten bei dir wahrnehmen kannst: Vertrauen, Interesse, Klarheit, Mitgefühl, Gelassenheit, Mut und Verbundenheit, dann können sich deine Teile entspannen.

Verabschiede und bedanke dich nun bei all' deinen Teilen, die sich während der Übung gezeigt haben. Wenn du magst, dann nimm nochmal ein paar tiefe Atemzüge, und wende dich langsam mit deinen Sinnen wieder der Außenwelt zu. Du kannst dich auch strecken und räkeln oder herzhaft gähnen. Öffne die Augen und lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen. Und schau, ob du dieses tiefe Wissen weiter in dir tragen kannst.