



## **Verkörperung**

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.

Schau nun nach, welche Teile gerade da sind.

Um das herauszufinden, könntest du z.B. mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen ganzen Körper wandern.

Gibt es da Stellen, die schmerzhaft sind, an denen du ein Gefühl von Steifheit oder Druck oder Verkrampfung verspürst? Oftmals sind dies Wegweiser, Manifestationen von Teilen, die gerade präsent sind.

Genauso achtsam kannst du deine Gedanken und Gefühle betrachten. Gibt es hier etwas, was dich in Unruhe versetzt oder was sich in den Vordergrund schiebt?

Mach eine Bestandsaufnahme von den Teilen, die gerade da sind.

Wenn Du auf diese Weise einen Teil bemerkst, dann konzentriere dich auf ihn, bleib mit Deiner Aufmerksamkeit an diesem Ort in deinem Körper oder bei dem Gefühl oder dem Gedanken.

Das Ziel dieser Meditation ist diesmal nicht so sehr, diesen Teil kennen zu lernen.

Es geht mehr darum, dass der Teil merkt, dass er nicht allein ist.

Während Du diesem Teil nun deine Aufmerksamkeit schenkst, lass ihn wissen, dass Du bei ihm bist. Und falls es möglich ist, zeige ihm, dass Du ihn wertschätzt – auch, wenn es ein Teil ist, der Dir im Leben manchmal im Wege steht.

Ein Weg ist, liebevolle Energie zu ihm fließen zu lassen und ihn mit dieser Energie zu umgeben.

Eine andere Möglichkeit ist, mit ihm auf beruhigende, vertrauensvolle Art zu sprechen.

Ein dritter Weg ist, deinen Atem zu dem Teil fließen zu lassen - so als würdest Du Deine Lungen wie einen Blasebalg nutzen, der auf diesen Teil gerichtet ist.

Unterschiedliche Teile mögen unterschiedliche Dinge, und du kannst jeden dieser Wege versuchen, um Dich dem Teil zuzuwenden, solange bis er beginnt, sich zu entspannen.

Und wenn sich der Teil entspannt, dann wirst Du eine Veränderung an diesem Platz in Deinem Körper oder in Deinem Geist wahrnehmen können, vielleicht mehr Raum, mehr Weite.

Wenn sich der Teil nicht entspannt, ist das auch in Ordnung. Das bedeutet nur, dass er zu einem anderen Zeitpunkt noch etwas mehr Aufmerksamkeit braucht. Sag ihm dann, dass Du das verstanden hast und dass Du zu ihm zurückkehren wirst, wenn Du mehr Zeit für ihn hast.

Und dann kannst Du Dich einem anderen Teil zuwenden

Aber wenn sich der Teil entspannt und Du dieses Gefühl von mehr innerer Weite und innerem Raum wahrnimmst, dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit auch weiter zu einem anderen Teil und schicke auch ihm liebevolle Energie oder Worte oder deinen Atem.

Lass jeden einzelnen Deiner Teile wissen, dass er nicht alleine ist, dass Du bei ihm bist, dass er Dir vertrauen kann.

Wenn sich deine Teile entspannen empfindest Du vielleicht mehr innere Weite. Vielleicht nimmst Du auch ein Energiefeld wahr, das sich in dieser Weite oder auch in oder um Deinen Körper herum ausbreitet, während Du mehr und mehr in Deinem Körper ankommst.

Du kannst mit Deiner Aufmerksamkeit hin und her wechseln zwischen diesem Energiefluss und Deinen Teilen, und immer mehr dieser Energie zu ihnen fließen lassen. Du kannst auch die Eigenschaften dieses Energieflusses betrachten.

Vielleicht kannst Du ein Vibrieren wahrnehmen oder ein Gefühl von Weite oder Stille, oder es fühlt sich einfach nur wohl an. Eine Art Kreislauf entwickelt sich: Je mehr Du in Deinem Körper bist, desto mehr entspannen sich Deine Teile und lassen Dich dort wieder umso mehr ankommen.

Schau, ob du langsam mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in die Außenwelt zurückzukommen und dabei - so gut es geht - achtsam in diesem Gefühl der inneren Weite und dieser Energie bleiben kannst. Mit Übung ist es möglich, Dir diesen Zustand zu bewahren, auch wenn Du mit Deiner Aufmerksamkeit außerhalb bist, z.B. auch im Umgang mit anderen Menschen.

Es geht darum, das Vertrauen Deiner Teile zu gewinnen, so dass sie Dich langsam die Führung übernehmen lassen.

Verabschiede und bedanke dich nun bei all deinen Teilen, die sich während der Übung gezeigt haben. Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie an anderer Stelle noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen.

Wenn Du magst, dann nimm noch 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.