



IFS Meditationen: Auf dem Weg zu mir selbst

Titel	Autoren
Teile bemerken und kennenlernen	Eva Orinsky
Wege zum Selbst	Susan McConnell
Sich einem Körpersymptom zuwenden	Richard Schwartz
Umgang mit einer Konfliktperson	Richard Schwartz
Ein inneres Dilemma erforschen	Susan McConnell
Herzmeditation	Richard Schwartz
Meine Ausrichtung finden	Susan McConnell/Irmgard Schmelcher-Haimerl
Wer ist es, der da hört?	Susan McConnell
Pfadmeditation	Richard Schwartz
Frage an das Selbst	Nanna Michael/Eva Orinsky
Zwei bewusste Wesen	Nanna Michael/Eva Orinsky

Teile bemerken und kennenlernen

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt (10s Pause)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe (10s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie sie durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Spüre dich in deinem Körper. (12s)

Nun nimm alles wahr, was in deiner Innenwelt auftaucht. Körperliche Empfindungen, Gedanken oder Gefühle. Es könnte sein, dass das Teile sind, die sich darüber bemerkbar machen. (30s)

Schau mal, ob alles, was sich zeigt, in einer Atmosphäre von Akzeptanz da sein darf (2s), all deine Gedanken (2s), deine Gefühle (2s), deine Körperempfindungen (2s), also all deine Teile. (11s)

Du kannst sie einladen, sich in diesem Raum des Wohlwollens niederzulassen. (16s)

Welchen von all diesen Teilen würdest du gerne näher kennenlernen? (17s)

Schenk diesem Teil nun deine ganze Aufmerksamkeit. (2s)

Wo in oder um deinen Körper herum kannst du ihn wahrnehmen? (5s)

Wie fühlt sich das genau an? (11s)

Wenn der Teil eine Gestalt hätte – wie würde er aussehen? (20s)

Welche Farbe, Form oder Beschaffenheit zeichnet ihn aus? (17s)

Was interessiert dich an dem Teil? (11s)

Was empfindest du ihm gegenüber? (16s)

Frag ihn, was er dir sagen oder zeigen möchte, von dem er glaubt, dass du es noch nicht von ihm weißt. (24s)

Schau, wie es ihm geht, während er dein wohlwollendes Interesse spürt. (20s)

Falls du etwas anderes ihm gegenüber fühlst als Interesse oder Wohlwollen, dann bedeutet das, dass sich ein anderer Teil zwischen euch geschoben hat. Bitte diesen Teil, beiseite zu treten. Bitte solange alle Teile zur Seite, die dich beeinflussen, bis du wohlwollendes Interesse für den Teil wahrnehmen kannst, den du kennenlernen willst. (17s)

Es kommt öfter vor, dass Teile einfach nicht beiseitetreten wollen. Dann ist es zunächst wichtig, sich *diesen* Teilen zuzuwenden und etwas über ihre Sorgen oder Ängste zu erfahren. Du kannst sie fragen, was sie befürchten, was geschehen könnte, wenn sie zur Seite gehen würden. Du könntest ihnen zum Beispiel einen guten Platz in deiner Nähe anbieten, von dem aus sie alles genau beobachten können. (18s)

Wenn die Teile sich darauf einlassen, dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu dem ursprünglichen Teil zurück, um ihn näher kennen zu lernen. (5s)
Zeig ihm, dass du da bist, dass du Verständnis für ihn hast und Mitgefühl. (10s)

Lass es ihn spüren. (18s)

Du kannst ihm auch deine Wertschätzung zeigen und dich bei ihm bedanken, dass er sich bemerkbar gemacht hat. (19s)

Lass deine Liebe zu ihm hinfließen. (35s)

Schau, wie es für ihn ist, wenn er Aufmerksamkeit und Anerkennung von dir bekommt. Vielleicht kann er sich dadurch etwas entspannen. (10s)

Verabschiede dich nun von all deinen Teilen, und bedanke dich bei ihnen, dass sie sich gezeigt haben. (14s)

Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Wege zum Selbst

Diese Meditation stellt verschiedene Möglichkeiten vor, um mit deiner Selbstenergie in Kontakt zu kommen.

Mach es dir im Sitzen oder Liegen bequem. (6s) Schließ die Augen und komm zur Ruhe. (10s)

Um die Selbstenergie besser zu spüren, hilft es dir vielleicht, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten. Spür zuerst die Bereiche und die Körperteile, die Kontakt haben zum Stuhl oder Boden. (13s)

Während du dich auf diese Körperteile konzentrierst, kannst du deinem Körper erlauben, Gewicht abzugeben, und sich noch mehr auf das Getragensein durch den Boden einzulassen. (17s)

Passe deine Körperhaltung so an, dass du nicht mit der Schwerkraft kämpfen musst. (5s)

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf die Teile in deinem Körper, die sich angespannt anfühlen. (4s)

Manche Teile halten vielleicht die Muskeln in deinem Gesicht fest, im Nacken oder im Schulterbereich (7s) oder die Muskeln um deine Organe, in deinem Rumpf (3s), in deinem Becken (3s), deinen Beinen und Füßen. (15s)

Nun erlaube deinem Atem, leicht und sanft ein- und auszuströmen. (14s)

Nimm die Bewegung und den Rhythmus der Ein- und Ausatmung wahr. (15s)

Stell dir vor, beim Einatmen frische Energie zu tanken – und die Selbstenergie, die um dich herum ist. (18s)

Und beim Ausatmen können sich die Teile, die deine Muskeln festhalten, vielleicht noch etwas mehr *entspannen*. (17s)

Nutze die kleine Pause am Ende des Ausatmens, um dich auszuruhen. (17s)

Mach den Teilen, die angestrengt etwas versuchen oder die sich Gedanken und Sorgen machen, klar, dass im Moment alles in Ordnung ist. (32s)

Wenn du jetzt etwas mehr Selbstenergie spürst als zu Beginn, dann werde dir bewusst, wie du das körperlich wahrnimmst und wie es sich genau anfühlt. (17s)

Schau, ob deine Teile merken, dass du da bist, dass du dich für sie interessierst, und sie gerade alle da sein dürfen, wie sie sind. (12s)

Es könnte jedoch auch sein, dass der Körper für dich kein sicherer Ort ist. (3s) Dann ist der Zugang über den Körper vielleicht nicht so geeignet. Dann wäre eine Möglichkeit, um Selbstenergie einzuladen, dich an eine bestimmte Zeit in deinem Leben zurückzuerinnern, in der du dich sicher und geliebt gefühlt hast. (15s)

Oder erinnere dich an eine Person, die dich liebt oder geliebt *hat*. (2s) Stell dir vor, wie es ist oder war, mit ihr zusammen zu sein. (16s)

Oder stell dir vor, wie sich in der Gegenwart eines kleinen Kindes oder eines Babys dein Herz öffnen kann. (16s)

Oder wie es ist, Zeit mit einem geliebten Haustier zu verbringen, vielleicht eines, das jetzt mit dir zusammenlebt oder das du als Kind gehabt hast. (2s) Allein die Erinnerung oder die Vorstellung, wie es ist, mit diesem Wesen zusammen zu sein, kann dazu führen, dass mehr Selbstenergie ins Fließen kommt. (21s)

Oder stell dir einen Ort in der Natur vor, wo du Frieden und Verbundenheit empfinden kannst. Vielleicht ist es ein Ort, den du kennst, oder einer, den du dir jetzt ausmalst. Lass die ganze Schönheit dieses Ortes dich durchdringen. (27s)

Es gibt noch viele andere Wege, dich mit Selbstenergie zu verbinden. Vielleicht gibt es eine spezielle Farbe, die sich für dich nach Selbstenergie anfühlt. Dann lass diese Farbe durch eine Öffnung am höchsten Punkt deines Kopfes oder durch deine Nase in dich einströmen. (17s)

Eine andere Möglichkeit, um mehr Selbstenergie zu spüren, ist es, die Teile zu bemerken, die deiner Verbindung zur Selbstenergie im Weg stehen. Denk an sie nicht wie an ein Problem, sondern sei offen und versuche einfach, sie liebevoll zu bemerken. (11s)

Es gibt auch Teile, die dich in die Vergangenheit zurückziehen, oder Teile, die sich um deine Zukunft sorgen. (3s) Dieser Sog kann so stark sein, dass diese Teile mit dir verschmelzen und die Führung übernehmen. Manchmal reicht es schon, dich daran zu *erinnern*, dass es nur ein Teil ist, der die Führung übernommen hat, um wieder in die Gegenwart zu kommen und in deiner Selbstenergie bleiben zu können.

Mach dir bewusst, dass du eine Wahl hast, und lade deine Teile ein, mit dir im Moment und in der Gegenwart zu sein. (28s)

Vielleicht gibt es auch Teile, die immer noch an dunklen Orten in deiner Vergangenheit feststecken und die sehr starke Überzeugungen haben, vielleicht von Wertlosigkeit oder Angst. Dann gibt es die Möglichkeit, dass du für sie da bist und ihnen zuhörst, ohne jedoch ihre Überzeugungen zu glauben. Hör dir an, was sie glauben, fühlen oder denken, und begegne ihnen mit Mitgefühl: „Ich weiß, dass du dich so fühlst. Ich weiß, dass du das denkst. Ich weiß, dass du davon überzeugt bist.“ (24s)

Wenn du in deiner Selbstenergie bleiben kannst, ruhst du in einer anderen Wahrheit und kannst von dort deine Teile einladen, mit dir an diesen Ort zu kommen. Bleibe jetzt eine gewisse Zeit entweder in liebevollem, mitfühlendem Kontakt mit deinen *Teilen* oder genieße deine *Selbstenergie*. (80s)

Je nachdem, wo du jetzt gerade in deinem inneren Prozess bist, schau, was es braucht, um ihn zu einem guten Abschluss zu bringen. (20s)

Zeige allen Teilen deine Wertschätzung. Auch den Teilen, die sich vielleicht nicht von dir trennen oder nicht loslassen konnten. (11s) Danke den Teilen, die sich entspannen konnten. (10s)

Und wenn es Teile gibt, die dich beurteilen, dann bitte sie beiseitezutreten. (11s)

Zum Abschluss kannst du schauen, was deine Teile zukünftig bräuchten, damit mehr Selbstenergie fließen kann. (22s)

Verabschiede dich nun von all deinen Teilen. Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen. (17s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Sich einem Körpersymptom zuwenden

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (10s)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (7s) Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie sie durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Wandere nun aufmerksam durch deinen Körper, um Teile aufzuspüren, die sich körperlich bemerkbar machen, zum Beispiel durch Spannungen, in Form von Druck, einer inneren Unruhe, einem Zusammenziehen oder gar durch Schmerzen. Wenn du so etwas bei dir bemerkst, dann richte deine ganze Aufmerksamkeit auf eine dieser Stellen. (24s)

Diesmal geht es nicht darum, diesen Teil näher kennen zu lernen, sondern nur darum, dass er bemerkt, dass du ihn wahrnimmst und jetzt für ihn da bist, und er sich *dadurch* entspannt. (26s)

Schau, dass er auch *dich* bemerkt, und dass er mitbekommt, dass dir sein Wohlergehen am Herzen liegt und du dich um ihn kümmerst. (26s)

Es kann sein, dass es diesem Teil hilft, wenn er das von dir auch *hört*, wenn du also ein paar beruhigende Worte zu ihm sagst. (17s)

Mag sein, dass es schon genügt, wenn du einfach da bist und liebevolle Energie zu ihm schickst. (17s)

Manche Teile entspannen sich am leichtesten, wenn du deinen Atem zu ihnen schickst. Probier auch das aus. (20s)

Mach dir bewusst, was für deinen Teil am Hilfreichsten ist. (10s)

Während du dich auf diese Weise um deinen Teil kümmerst, bemerkst du vielleicht, dass er sich entspannt. (5s)

Etwas verändert sich vielleicht an der Stelle in deinem Körper - oder auch in deinem Geist. (7s) Vielleicht spürst du mehr Raum, mehr Weite. (7s)

Es kann sein, dass sich dein Teil nicht entspannen kann, das ist auch in Ordnung. Es bedeutet lediglich, dass er zu einem anderen Zeitpunkt noch etwas mehr Aufmerksamkeit braucht. Aber wenn dein Teil sich entspannen kann und du mehr Weite und Raum in Körper oder Geist wahrnimmst, dann bemerke auch die Qualitäten dieses inneren Raums. (8s)

Vielleicht spürst du, dass eine bestimmte Art von Energie oder Vibration diesen Raum füllt, oder einfach ein Gefühl von Wohlbefinden. (3s) Je mehr du in diese Energie eintauchst, desto mehr können deine Teile sich entspannen. (30s)

Während du diese Weite innerlich wahrnimmst, bereite dich darauf vor, dass du deine Augen bald wieder öffnen wirst. (4s)

Schau, ob du diesen Zustand dann halten kannst. (7s)

Beobachte einfach interessiert, was passiert, wenn du jetzt die Augen wieder öffnest. (4s)

Vielleicht kannst du deinen Teilen auch mit offenen Augen helfen sich zu entspannen, indem du beruhigende Worte sagst oder liebevolle Energie zu ihnen schickst oder zu ihnen hin atmest. (8s)

Und dann könnte dies zu deiner täglichen Praxis werden. Es würde deinen Teilen helfen zu bemerken, dass du da bist. Es würde sie während des Tages immer wieder daran erinnern, dass sie dir vertrauen können. (4s)

Verabschiede dich nun von all deinen Teilen, und bedanke dich bei ihnen, dass sie sich gezeigt haben. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Umgang mit einer Konfliktperson

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (10s)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (10s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie die Luft durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Spüre dich in deinem Körper. (12s)

Stell dir nun eine Person vor, die dich aus dem Gleichgewicht bringen kann, durch die also Teile von dir leicht in Aufruhr geraten, oder der gegenüber du dein Herz verschlossen hast. Du kannst irgendjemanden nehmen, ein Familienmitglied oder einen Kollegen oder auch einen Politiker. (17s)

Stell dir diese Person in einem Raum vor, der ein Fenster hat und eine Tür. (5s)
Du bist außerhalb des Raumes und schaust durch das Fenster in den Raum hinein. (7s)

Jetzt lass die Person in dem Raum das tun, was dich normalerweise aus deiner Mitte bringt oder bei dir innere Turbulenzen verursacht. (20s)

Bemerke von außerhalb des Zimmers, welche Teile das bei dir antriggert. (27s)

Nimm diese Teile deutlich wahr – was geschieht dadurch in deinem Körper, in deiner Atmung, deinen Muskeln, deinem Herz? Welche Gedanken und Gefühle werden dadurch ausgelöst? Welcher Impuls regt sich in dir? (29s)

Was empfindest du diesen Teilen gegenüber? (17s)

Wenn es dir möglich ist, werde neugierig auf sie und betrachte sie mit wohlwollendem Interesse, statt sie zu verurteilen. (15s)

Frag diese Teile, was sie befürchten, was passieren könnte, wenn sie im Kontakt mit dieser Person *nicht* auftauchen und dazwischentreten würden. (26s)

Durch die Antworten, die dir deine beschützenden Teile geben, kannst du vielleicht herausfinden, welche verletzlischen Teile sie beschützen. (28s)

Nun frag die beschützenden Teile, ob sie bereit wären, für einen Moment beiseitezutreten und *dir* die Führung zu überlassen. Sag ihnen, dass du auf diesem Weg gut für die verletzlischen Teile sorgen kannst und dass ihnen nichts passieren wird. (19s)

Wenn die beschützenden Teile bereit sind, dir zu vertrauen und sich von dir zu trennen, dann nimm wahr, ob du nun mit einem anderen Blick auf die Person in dem Raum schauen kannst. (19s)

Wie fühlen sich jetzt deine Muskeln an, deine Atmung (2s), dein Bauch (2s), dein Herz (2s)? Welche Gedanken und Impulse bemerkst du jetzt? (2s)
Vielleicht nimmst du die Person jetzt anders wahr? (18s)

Wende dich nun wieder deinen Teilen zu. Vielleicht interessiert dich, warum deine beschützenden Teile so stark auf die Person reagieren. Frag sie, was sie befürchten, was schlimmstenfalls geschehen würde, wenn sie dich nicht mit all ihren Kräften beschützen würden. (3s) Und vielleicht erfährst du etwas über einen verletzten Teil, den sie beschützen. (33s)

Schau, ob du diesen Beschützern Anerkennung dafür geben kannst, dass sie deine verletzten Teile beschützen wollen. (21s)

Frag sie, was sie brauchen würden, damit sie auf die Person im Raum nicht so heftig reagieren müssten. Was bräuchten sie von *dir*? (15s)

Schau, ob du ihnen genau das geben kannst. (25s)

Frag nun deine beschützenden Teile, ob sie auch bereit wären, dich in diesen Raum zu dieser Person gehen zu lassen, während sie draußen bleiben und von außen alles genau beobachten. (19s)

Wenn sie nicht bereit sind, dich das tun zu lassen, dann ist das vollkommen in Ordnung. Dann kannst du mit ihnen gemeinsam versuchen, mehr über ihre Bedenken oder Befürchtungen herauszufinden. Aber wenn die beschützenden Teile bereit sind, dich hineingehen zu lassen, dann geh in den Raum zu dieser Person. (28s)

Falls dabei ein beschützender Teil auch in den Raum hineinschlüpft, dann versichere ihm, dass du *selbst* mit dieser Person umgehen kannst. Bitte ihn, einen Moment draußen zu warten. (17s)

Und dann nimm wahr, was sich im Kontakt mit dieser Person dadurch verändert, dass du nun aus deinem Selbst heraus auf sie schaust. (42s)

Gleich ist es Zeit, den Raum wieder zu verlassen. Schau, wie du für den Moment einen stimmigen Abschluss findest, und dann geh zurück zu deinen Teilen. Lass dir erzählen, wie es für sie war. (42s)

Frag deine Teile, ob sie bereit wären, dir zuzutrauen, auch in der Außenwelt so mit dieser Person in Kontakt zu treten. (17s)

Verabschiede dich nun von all deinen Teilen, und bedanke dich bei ihnen, dass sie dir so weit vertraut haben. (14s)

Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Ein inneres Dilemma erforschen

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (10s)

Wenn du liegst, lege deine Hände neben deinen Körper. Wenn du sitzt, lege sie geöffnet auf deine Oberschenkel. Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (10s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie die Luft durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Spüre dich in deinem Körper. (12s)

Denke nun an ein Dilemma oder an einen inneren Konflikt, der dich beschäftigt. Das könnte zum Beispiel sein „Den einen Fuß hab ich immer auf dem Gaspedal, und den anderen auf der Bremse...“ oder: „Einerseits möchte ich gern meine Meinung sagen, andererseits habe ich total Angst davor und sage deshalb meistens nichts.“ (25s)

Wenn du so etwas in dir gefunden hast, dann konzentriere dich zuerst auf den einen Teil deines Dilemmas und stell dir vor, dass er in eine deiner beiden Hände geht. (12s)

Dann konzentriere dich auf den anderen Teil und stell dir vor, dass er in deine andere Hand geht. (14s)

Bleib dabei und spür mal, wie das ist... links... rechts.... Das eine da, das andere dort. (14s)

Entscheide nun, mit welchem Teil - welcher Hand - du beginnen möchtest. Hol dir dafür die Erlaubnis des anderen Teils ein. Sag ihm, dass er in ein paar Minuten auch drankommen wird. (14s)

Nun bemerke, wie sich die Hand anfühlt, in der der Teil ist, mit dem du dich zuerst beschäftigen willst. (11s)

Vielleicht will die Hand Bewegungen machen oder eine Geste. Nimm auch ganz feine Impulse wahr und lass zu, dass deine Hand ganz eigenständig eine Bewegung entwickelt. Lass sie machen. (53s)

Und nun wende dich dem *Teil* in deiner Hand zu. (2s) Öffne dein Herz für ihn. (13s) Zeig ihm dein Interesse und lass dein Wohlwollen zu ihm strömen. (16s)

Schau, was da von dir verstanden werden möchte. Was möchte er dir zeigen? (18s)

Frag nach, ob der Teil etwas von dir braucht. (18s)

Wenn der Teil sich nun besser verstanden fühlt von dir, dann überprüfe mal, ob sich auch in deiner Hand etwas verändert hat. (17s)

Nun wende dich deiner anderen Hand zu. Bemerke, wie sich *diese* Hand anfühlt, in der der andere Teil ist. (7s)

Vielleicht will auch diese Hand Bewegungen machen oder eine Geste. Nimm das einfach wahr, lass es zu. Mach, was deine Hand will. (40s)

Und dann wende dich auch dem *Teil* in deiner Hand zu. Öffne dein Herz für ihn. (9s) Zeig ihm dein Interesse und lass dein Wohlwollen zu ihm strömen. (22s)

Schau, was da von dir verstanden werden möchte. Was möchte er dir zeigen? (14s)

Frag nach, ob der Teil etwas von dir braucht. (22s)

Wenn der Teil sich nun besser von dir verstanden fühlt, dann überprüfe wieder, ob sich auch in deiner Hand etwas verändert hat. (19s)

Nun bemerke, wie die Beziehung der beiden Teile zueinander ist. (3s) Beobachte auch hier, ob vielleicht die Beziehung oder das Verhältnis der beiden durch Bewegungen oder bestimmte Gesten deiner beiden Hände ausgedrückt werden kann. (14s)

Schau, ob die beiden Teile sich einander zuwenden können, in Kontakt, ins Gespräch kommen, vielleicht eine neue Art von Kooperation entwickeln können. (13s)

Und öffne dein Herz für diesen Dialog der beiden. (15s)

Bemerke nun, ob sich in deinen beiden Händen etwas verändert hat und ob sie etwas von dir brauchen. (13s)

Lass aus deinem Selbst, deinem Herz, deine ganze Liebe zu deinen Händen strömen und sich ausbreiten. (21s)

Verabschiede dich nun von deinen beiden Teilen, und bedanke dich bei ihnen, dass sie sich gezeigt haben. (14s)

Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Herzmeditation

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (10s)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (10s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie die Luft durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Spüre dich in deinem Körper. (12s)

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. (7s) Lass deinen Atem dort hinfließen. (15s)

Welche Qualitäten nimmst du dort wahr? (4s) Wie offen oder wie verschlossen fühlt sich dein Herz an? (7s) Wie zart oder wie fest ist es? (10s) Ist es verkrampft oder weich? (7s) Ist es eher abgekapselt oder frei und offen? (12s) Schlägt es schnell oder langsam? (9s) Fühlt es sich an wie eingefroren oder fließt die Energie frei durch es hindurch? (10s)

Wie viel Energie kann hindurchfließen? (14s)

Nimm auch den Raum um dein Herz *herum* wahr. Ist dieser Raum eng und zusammengezogen, oder flexibel und durchlässig? (24s)

Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern oder zu bewerten, sondern lediglich darum, es zu bemerken und zu beobachten. (4s)

Vielleicht fühlen sich die verschiedenen Teile deines Herzens unterschiedlich an. (3s) Vielleicht ist die Vorderseite verschlossen und die Rückseite geöffnet? (4s) Oder die Oberseite ist hart und die Unterseite ganz weich? (3s) Bemerke, wie unterschiedlich es sich an den verschiedenen Stellen anfühlt. (17s)

Wäre da genügend Raum um dein Herz herum, damit es sich weiter öffnen könnte? (14s)

Wenn sich Bereiche deines Herzens verschlossen oder hart anfühlen, oder wenn da nicht genug Raum um dein Herz herum ist, dann bedeutet das einfach, dass da offenbar einige beschützende Teile am Werk sind. (3s)

Vielleicht spürst du auch gerade *verletzliche* Teile in deinem Herzen. Dann bleib mit ihnen in liebevollem Kontakt und schau, was sie von dir brauchen. (3s)

Oder du beginnst damit, deine Schützteile kennen zu lernen, indem du weiterhin deinen Empfindungen rund um dein Herz nachspürst. (12s)

Frag die Schützteile, was passieren würde und wovor sie Angst haben, wenn sie dein Herz nicht auf *ihre* Weise schützen würden? (20s)

Nimm dir Zeit, diese beschützenden Teile ein klein wenig näher kennen zu lernen. (19s)

Wenn es dir möglich ist, zeige den Teilen deine Anerkennung und Wertschätzung dafür, wie sehr sie gearbeitet haben, um dein Herz zu beschützen und dadurch auch die verletzten Teile, die in deinem Herzen wohnen. (21s)

Wenn du willst, kannst du die beschützenden Teile auch fragen, *welche* verletzten Teile sie denn da beschützen? (10s)

Du musst nicht zu diesen Teilen *gehen*, aber vielleicht kannst du etwas über sie erfahren. (20s)

Frag die beschützenden Teile, was sie bräuchten, damit sie die verletzten Teile nicht so stark abschirmen müssten, frag sie, wie *du* ihnen helfen kannst? (18s)

Und frag sie auch, ob sie einverstanden wären, wenn du irgendwann, wenn die Zeit reif ist, zu den verletzten Teilen in deinem Herzen gehen würdest. (3s)

Welche Befürchtungen hätten sie da? (24s)

Genauso wichtig, wie es ist, dass *du* deine *Teile* bemerkst, ist es auch, dass die Teile *dich* bemerken, wie du mit deiner Liebe da bist und dein Herz mit dieser liebevollen Energie umgibst. (15s)

Diese Liebe ist *auch* beschützend, aber nicht einengend. (2s) Lass dein Herz deine liebevolle Aufmerksamkeit spüren. (18s)

Du kannst auch deinen Atem zu deinem Herzen schicken, vielleicht hilft den Teilen auch *dies*, sich zu entspannen. (30s)

Während du jetzt dabei bist, in dein Herz hinein zu atmen und es mit deiner Liebe zu umhüllen, kannst du möglicherweise ein stärkeres Fließen in deinem Herzen bemerken oder vielleicht auch ein wenig mehr Raum um das Herz herum. Lass dieses Gefühl sich ausbreiten. (22s)

Verabschiede dich nun von all deinen Teilen, und bedanke dich bei ihnen, dass sie sich gezeigt haben. (14s)

Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Meine Ausrichtung finden

Diese Meditation beginnt im Stehen. Steh aufrecht, die Füße parallel und hüftbreit (2s), geh ganz leicht in die Knie (2s), lockere deine Schultern (4s), stell dir vor eine Schnur zieht dich am Scheitel nach oben (4s).

Schließ deine Augen und korrigiere deinen Stand solange, bis es sich stabil und unangestrengt anfühlt. (8s)

Komm mehr und mehr zur Ruhe. (10s)

Stell dir nun vor, du wärst ein Baum, der seine Wurzeln bis tief in die Erde wachsen lässt. (15s)

Du bist nicht statisch, dein Stamm und deine Äste können sich bewegen, die Verankerung deiner Wurzeln im Boden gibt dir Halt. (6s) Wiege dich sanft wie ein Baum im leichten Wind. (10s)

Erforsche, wie aufrecht du stehst, wie du gegenüber der senkrechten Linie ausgerichtet bist. (12s)

Vielleicht kannst du die Energie spüren, die vom Boden her kommt. (8s)

Wie die Wurzeln eines Baumes kannst du in deiner Vorstellung diese Energie aufnehmen, die Qualitäten aus der Erde herausziehen, die deine Teile gut gebrauchen können, wie z.B. Kraft (2s), Ruhe (2s), oder auch Trost (2s). Erlaube ihnen, deinen Körper hinaufzusteigen und sich auszubreiten. (30s)

Schau nach, ob da Teile sind, die verhindern, dass die Energie nach oben steigt. (12s)

Wenn du dich diesen Teilen oder Blockaden mit Achtsamkeit und Annahme zuwendest (3s) oder zu der Stelle hin atmest (7s), oder sie berührst (3s), entdeckst du vielleicht, dass sich etwas entspannt, dass die Energie sich weiter ausbreiten kann und innerlich mehr ins Fließen kommt. Versuch zu spüren, wie die Energie durch deinen Körper fließt. (20s)

Möglicherweise kannst du Rhythmen in deinem Körper bemerken, wie den Herzschlag (2s), das Pulsieren deines Blutes in den Adern (2s), den Atem (2s) oder andere Rhythmen. (18s)

Wenn du Teile spürst, die noch angespannt sind, z.B. in deinem Rücken (2s), deinem Nacken (2s), im Hals (2s), im Kiefer (2s), an Stirn oder Kopfhaut (2s), so schenk ihnen Aufmerksamkeit und Mitgefühl. (13s)

Vielleicht können auch sie sich entspannen, wenn sie deine liebevolle Zuwendung und den Halt von unten spüren, und vielleicht kann dann dein Atem noch freier durch deinen ganzen Leib fließen. (27s)

Dann bring deine Aufmerksamkeit zum höchsten Punkt an deinem Kopf, zu der Stelle, wo du als Baby *offen* warst. (4s) Wenn sich diese Stelle ein wenig öffnen kann, ist es vielleicht möglich, dass deine Teile auch die Energie empfangen können, die von *oben* kommt. (21s)

Werde dir der Linie bewusst, die vom Erdmittelpunkt durch dich zum entferntesten Punkt im Kosmos geht. (4s) So können deine Teile vielleicht ein Gefühl bekommen von der Selbst-Energie, die nicht nur in dir, sondern im Boden unter dir und im Himmel über dir ist. (16s)

Vielleicht kannst du den Platz genauer wahrnehmen, den du markierst, den Punkt zwischen Himmel und Erde, den du ausfüllst. (3s) So bist du verbunden mit Himmel und Erde, ja *du* bist es, der Himmel und Erde verbindet. (24s)

Jetzt lass das Bild des Baumes wieder los und mach dir bewusst, dass du als Mensch im Gegensatz zum Baum die Fähigkeit hast, dich noch ausdrückvoller und freier bewegen zu können. (5s)

Nimm erst einmal für ein paar Atemzüge wahr, wie sich deine Rippenbögen beim Einatmen nach oben heben. (12s)

Spür wie deine Lungen sich ausdehnen dürfen. Deine Lungen sind wie Flügel für das Herz. (14s) Auch dein Zwerchfell kann sich entfalten und sich Raum nehmen. (10s) Der Atem dehnt sich bis zu deinen Schlüsselbeinen aus. (12s)

Beim nächsten Einatmen heben sich auch deine Arme sanft nach oben, und senken sich beim Ausatmen wieder nach unten. (4s) Lass dich dabei vom Rhythmus deines Atems führen. (20s)

Jetzt löse beim Einatmen zusätzlich den linken Fuß vom Boden und spür wie du den Fuß beim Ausatmen wieder in den Boden einsinken lässt. Mach das gleiche mit dem rechten Fuß. (2s) Vielleicht ist es gut, die Augen dazu wieder zu öffnen. (2s) Hebe also beim Einatmen gleichzeitig beide Arme und die Füße abwechselnd vom Boden ab und lass sie beim Ausatmen wieder in die Erde einsinken. Mach im Rhythmus deines Atems und im Einklang mit deinen Armen langsame bewusste Bewegungen. (12s)

Du kannst dich dabei auch langsam durch den Raum bewegen. (20s)

Spür die Verbundenheit zur Erde und gleichzeitig die Leichtigkeit in deinen Armen. (2s) Und genieße das Glück dich tatsächlich frei, auch von der Stelle bewegen zu können. (12s)

Nun lass deine Bewegungen ausklingen und spür ihnen mit geschlossenen Augen noch ein wenig nach. (20s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich nun langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, und schau, ob es möglich ist, die Verbindung zwischen Oben und Unten beizubehalten.

Wer ist es, der da hört?

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (10s)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (10s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie die Luft durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Spüre dich in deinem Körper. (12s)

Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf das Hören zu richten. (12s)
Du kannst dich einfach daran freuen zuzuhören, ohne darauf reagieren zu müssen. (11s)

Zusätzlich zum Hören der Geräusche in deiner Umgebung kannst du auch beginnen die Töne in deinem Inneren wahrzunehmen. (14s)

Während du deine Aufmerksamkeit nach innen lenkst und in dich hineinhörst, kannst du dich fragen: Wer ist es, der da hört? (25s)

Es kann sein, dass es ein Teil ist, der zuhört, ein Teil, der meint, er müsse etwas tun oder irgendetwas erkennen und dann aktiv werden. (17s)

Wenn du Teile wahrnimmst, die gerade angestrengt zuhören, dann ermutige sie, sich jetzt eine Weile auszuruhen und es zuzulassen, dass du jetzt selbst zuhörst. (24s)

Und wenn du nun nach innen lauschst, kann es sein, dass es ein bisschen mehr Raum gibt in deinem Inneren. (12s)

Vielleicht nimmst du Teile wahr, die sich bemerkbar machen und die gerne eingeladen werden wollen, mit dir zusammen da zu sein. (14s)

Wie auch immer die Teile sich zeigen - vielleicht durch eine Empfindung im Körper (2s), oder durch ein Gefühl (2s), oder durch ein Bild (2s), oder auch durch Worte (2s) – lade sie ein, bei dir zu sitzen. (15s)

Wenn du spürst, dass einer deiner Teile gerade etwas von dir braucht, dann gib es ihm so gut du kannst. (18s)

Vielleicht gibt es da auch noch andere Teile, die gerade deine Aufmerksamkeit brauchen, bevor du jetzt voll und ganz hier sein kannst. (16s)

Lade nun mehr Selbstenergie ein. (4s) Wie kannst du diese Energie in dir ins Fließen kommen lassen? (16s) Wie spürst du das? (12s) Ist es mehr in Form einer Bewusstheit oder Achtsamkeit im Körper? (10s) Oder spürst du sie als Stärke in deiner Wirbelsäule? (4s) Oder bemerkst du eine Kraft im Bauch? (7s) Oder fühlt sich dein Herz sanft und offen an? (10s) Erlebst du mehr Raum in deinem Inneren? (10s) Spürst du eine kribbelnde Wärme? (4s) Oder vielleicht etwas ganz anderes? (10s)

Schau einfach, wie *du* es wahrnimmst, dass Selbstenergie in deinem Körper fließt. (20s)

Bevor du gleich mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in die Außenwelt kommst, kannst du noch ein kleines Experiment machen: Wenn du jetzt dann gleich die Augen öffnest, dann probiere wie es ist, aus deinem Selbst heraus zu schauen. Schließe dann die Augen wieder und versuche beim nächsten Augen öffnen, aus den Augen eines Teils heraus zu schauen. Bemerke, ob du einen Unterschied wahrnimmst. Experimentiere jetzt ein wenig damit. (50s)

Schließe zum Abschluss deine Augen und komm wieder ganz bei dir an. (7s)

Verabschiede dich nun von all deinen Teilen, und bedanke dich bei ihnen, dass sie sich gezeigt haben. (14s)

Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Pfadmeditation

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (10s)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (10s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (25s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie die Luft durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (19s)

Hol dir beim Einatmen frische Energie und gib dich beim Ausatmen dem Halt der Erde hin, den sie dir mit ihrer Schwerkraft anbietet. (19s)

Spüre dich in deinem Körper. (12s)

Nun stell dir eine Landschaft vor, in der du dich wohlfühlst. (9s)

Dort gibt es einen Pfad, der in die Ferne führt oder auch einen Berg hinauf. (9s)

Du stehst am Beginn dieses Pfades. (3s) Es kann ein Pfad sein, den du kennst, oder auch ein Pfad, auf dem du noch nie vorher gegangen bist. (10s)

Richte es so ein, dass dort, wo du stehst, eine Art Versammlungsplatz ist. (5s)

Und nun lade alle deine Teile ein, dorthin zu kommen, zu dir an diesen Ort. (9s)

Begrüße sie und schau, dass sie dort alle einen guten Platz finden. (9s)

Dann sag deinen Teilen, dass du nun alleine auf diesen Pfad gehen wirst, und dass sie hier auf dich warten können. (3s) Schau, ob sie bereit sind, dich gehen zu lassen. (21s)

Wenn sie Bedenken haben oder Angst, dann lass sie wissen, dass du nicht lange weg sein wirst, und dass es für sie und für dich gut sein wird. (9s)

Du kannst vorschlagen, dass die ängstlichen Teile von anderen Teilen, die keine Angst haben, in der Zwischenzeit umsorgt und unterstützt werden. (15s)

Versichere ihnen, dass du wiederkommst. (11s)

Vielleicht findest du auch heraus, dass deine Teile dich nicht wirklich gehen lassen wollen, dass sie zu viel Angst haben. (2s)

Das ist auch in Ordnung. Dann kannst du am Beginn des Pfades bei ihnen bleiben und die Zeit nutzen, um ihre Befürchtungen und Ängste kennen zu lernen. (2s) Aber wenn deine Teile bereit sind, dich gehen zu lassen, dann begib dich in deinem Tempo auf den Pfad. (21s)

Wenn du bemerkst, dass du dich auf diesem Pfad selbst beobachtest, dann bedeutet das, dass sich nur ein Teil von dir auf dem Pfad befindet. Bitte diesen Teil, zu den anderen am Ausgangspunkt zurückzukehren. (4s) Lass dich wirklich selbst auf dem Weg sein, so, dass du dich selbst nicht siehst, sondern einfach nur wahrnimmst, was dich umgibt. (18s)

Während du gehst, bemerke, ob nicht doch noch Teile bei dir sind. (2s) Diese könnten sich zum Beispiel durch Gedanken zeigen. (8s) Du kannst auch diese Teile liebevoll zurückschicken und sie ermutigen, dich alleine gehen zu lassen, und am Beginn des Pfades auf dich zu warten. (13s)

Nimm mit allen Sinnen wahr, was es zu sehen, zu hören, zu riechen gibt. (4s) Scheint die Sonne? (4s) Ist Wind zu spüren? (4s) Welche Pflanzen wachsen in der Landschaft? (21s)

Es könnte sein, dass du irgendwann bemerkst, dass du dich abhebst vom Pfad, womöglich gar fliegst. (2s) Das ist auch in Ordnung. (10s)

Vielleicht spürst du eine bestimmte Energie, die durch deinen Körper strömt. (2s) Dann schau, ob es möglich ist, diese Energie zu halten, während du weitergehst. (30s)

Es kann sein, dass du irgendwann an einen bestimmten Punkt gelangst. (3s) Schau dich dort um. (20s)

Dort angekommen kannst du einen Botschafter einladen oder um eine Botschaft bitten. (3s) Oder du findest dort ein Symbol. (50s)

Wenn du so weit bist, dann kehre um und beginne, auf dem Pfad zurückzukehren bis zum Ausgangspunkt. Lass dir Zeit dafür und schau, ob du diese besondere Energie halten kannst, sie mit dir nehmen kannst, wenn du zurückgehst. (27s)

Schau, wie es ist, deine Teile schon von weitem am Ausgangspunkt zu sehen. (13s)

Wenn du bei ihnen angelangt bist, frag sie, wie es ihnen ohne dich ergangen ist. (4s) Vielleicht gibt es irgendetwas, das sie dich wissen lassen wollen. (4s)

Oder vielleicht möchtest du ihnen etwas sagen. (40s)

Und dann danke den Teilen, die dich haben gehen lassen, oder, wenn das für sie nicht einfach war, dass sie dir mehr über ihre Angst gezeigt haben. (10s)

Lass dich noch einmal die Energie in deinem ganzen Körper spüren, die sich eingestellt hat. Schau, ob du sie halten kannst, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit jetzt wieder in die Gegenwart zurück kommst. (10s)

Atme noch einmal tief durch und wende dich langsam wieder der Außenwelt zu. (4s) Öffne die Augen. (2s) Du kannst dich strecken und gähnen. (2s)

Lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren.

Frage an das Selbst

In dieser Meditation geht es darum, eine Frage, die uns gerade beschäftigt, an unser Selbst zu stellen. Entscheidungen, die wir von diesem Ort aus treffen, haben Kraft. Bevor du mit dieser Meditation beginnst, lass ein Thema in dir auftauchen, das dich im Moment beschäftigt, das dir am Herzen liegt. Versuche aus diesem Anliegen eine konkrete Frage zu formulieren, schreib sie auf ein leeres Blatt Papier und leg es vor dich hin. Drücke dazu jetzt die Pausentaste. (10s)

Nun nimm eine bequeme Sitzposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt. (7s)

Dann schließ deine Augen und komm langsam zur Ruhe. (15s)

Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen. (12s)

Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper. Beobachte, wie sie durch deine Nasenlöcher einströmt, deine Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (25s)

Lade deinen Körper ein, sich niederzulassen auf der Unterlage. (5s)

Spüre, wie die Unterlage, die Erde, dich trägt, und bemerke, wie der Körper darauf reagiert. (10s)

Lass dich mit deinem Bewusstsein in deinem Körper nieder und mit jedem Ausatmen etwas tiefer sinken, in dich hinein. (16s)

Die Füße nehmen Kontakt auf zur Erde. (13s)

Du bist jetzt ganz dieser Atem, der kommt und geht. (2s) Erlaube dir mit jedem Ausatmen, ein bisschen mehr loszulassen. (9s)

Während dein Körper sich mehr und mehr niederlässt und dein Bewusstsein sich mehr und mehr ausbreitet in deinem Körper und um deinen Körper herum, öffne dich beim Einatmen dem Raum *über* dir. (6s)

Erlaube dem Atem, dich aufzudehnen, dich zu weiten (2s), werde geräumig im Herzraum (2s), zwischen den Schulterblättern (2s) und breite dich weiter nach oben aus, in den Raum über dir (2s), in diesen reinen frischen Raum (2s) so als würdest du dich mit dem Licht oder mit der Klarheit des Himmels verbinden. (14s)

Lade von diesem lichtdurchtränkten Raum Energie zu dir ein, öffne dich beim Einatmen für diese Energie und lass sie beim Ausatmen in dich hineinfließen. (19s)

Nun bring deine Aufmerksamkeit zu deinen Gefühlen. Wie ist deine Befindlichkeit in diesem Moment? (13s)

Begrüße deinen Gefühlszustand, ohne ihn zu bewerten. (9s)

Dann schau auf deine Gedanken – begrüße auch sie ohne Bewertung. (13s)

Und nun bemerke, dass du dich ausrichten kannst und aus deinem Selbst heraus wahrnehmen kannst, was gerade in dir präsent ist. (4s) Erlaube dir, dort eine Weile zu ruhen (5s), einfach deiner bewusst (2s), mit diesem Körper heute (2s), mit diesem Befinden heute (2s), mit diesen Gedanken heute (2s), deiner bewusst (2s), entspannt (2s), präsent (2s), ohne etwas zu tun. (4s) Es ist gerade nichts zu *tun*. (10s)

Bemerke, wenn es dich wieder wegzieht, irgendwohin, von dir weg. (2s) Hol dich einfach wieder zurück. (10s)

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf dein Anliegen, auf deine Frage. (8s)

Lass alles auftauchen, was du darüber schon weißt, was du schon gesucht und gefunden hast, was du gehört hast, was du meinst, dass du tun solltest. (15s)

Stell dir einen Kreis vor und lege all das *in* diesen Kreis. (18s)

Wenn alles im Kreis versammelt ist, nimm jeden Aspekt noch einmal liebevoll anerkennend in die Hand und leg ihn dann außerhalb des Kreises ab. (2s)

Entlasse jeden Aspekt dessen, was du schon weißt, einen nach dem anderen. Das Ausatmen hilft dir dabei loszulassen, alles loszulassen. Bis nur noch die *Frage* übrig bleibt – kein Wissen mehr. (50s)

Richte nun deine Körperhaltung noch einmal bewusst nach oben aus, beginnend von deinen Sitzhöckern, der Rücken aufrecht entspannt und mit geöffneten Händen in deinem Schoß. (4s) Lass die Spannung in Kiefer und Nacken los. (3s)

Spüre den Raum in dir (3s), unter dir (3s), hinter dir (3s), um dich herum (3s), atme sanft durch alle Räume (4s), mach dich ganz durchlässig (5s), lass die Räume sich vereinen (7s), lass dich in diese Geräumigkeit hinein los. (7s)

Lass den Atem tiefer und voller werden (3s) und lass dich in deine Tiefe sinken. (9s)

Wenn du auf Spannungen triffst, atme liebevoll zu ihnen hin. Vielleicht brauchen sie auch nur die Erlaubnis, da zu sein. (3s) Auch wenn andere Teile sich melden, begrüße sie, bitte sie, dir Raum zu geben. (3s)

Bleib auf deiner Reise zu deinem tiefsten Grund, während du deinem Atem erlaubst, durch alles hindurch zu strömen. (10s)

Lass dich immer mehr in dich hinein los, lass dich immer mehr einfach nur *sein*. (2s) Die Absicht genügt. (15s)

Lass es geschehen, lass dich auf deinen tiefsten spürbaren Grund sinken, wie ein Blatt im Herbst, das fällt. (5s) Erlaube, dass es passiert. (14s)

Wenn du da bist, dann lass dich nieder, ruhe dich dort aus. (4s) Da bist nur du, mit deinem Zettel und deiner Frage. (3s) Du darfst diese Frage an dein Innerstes, diesen Urgrund übergeben, vertrauensvoll wie ein Kind. Und dann horche und spüre, was daraufhin aus diesem Raum in dir auftauchen will. (30s)

Es kann kommen in Form von Worten, Sätzen, Gefühlen, Symbolen, Empfindungen. Registriere alles, ohne es zu kommentieren oder zu bewerten. Bring es nicht einmal in Beziehung zur Frage, sondern nimm alles nur entgegen, was als Echo auf die Übergabe dieser Frage geschieht. (34s)

Nun atme noch einmal tief durch und bereite dich darauf vor langsam wieder in die Außenwelt zurückzukehren. (10s)

Wenn du soweit bist, öffne die Augen. (3s)

Lass dir genügend Zeit wieder ganz anzukommen, ohne den Kontakt mit dir dabei zu verlieren. Notiere, was aufgetaucht ist in dir als Resonanz auf deine Hingabe, noch ohne es in Zusammenhang zu bringen mit deiner Frage. Diese Verbindung kannst du *später* herstellen. Lass dir Zeit.

Zwei bewusste Wesen

Für diese Übung brauchst du eine zweite Person. Setzt euch zu zweit auf derselben Augenhöhe gegenüber. Richtet euch so ein, dass ihr eine Zeit lang so sitzen könnt. (15s)

Wenn du soweit bist, schließ die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen zu dir. (8s)

Du hörst noch die Geräusche um dich herum, und du kannst sie jetzt in den Hintergrund treten lassen. (7s)

Beobachte, wie die Luft durch die Nasenlöcher einströmt, deine Brust weitet, vielleicht auch deinen Bauch ausdehnt ... und wie sie ganz von allein wieder ausströmt. (9s)

Nun geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen, spüre den Kontakt (3s), bemerke auch andere Stellen deines Körpers, wo du Kontakt hast (2s), gehe ganz an diese Kontaktgrenze. (11s)

Du hast immer zu irgendetwas oder irgendjemandem Kontakt. (8s)

Wenn Gedanken kommen, die dich ablenken, dann begrüße sie freundlich, lass sie weiterziehen und wende dich mit deiner Aufmerksamkeit wieder dem Spüren zu. (4s) Spüre deine Füße ... (6s) deine Unterschenkel ... (5s) als würdest du „Guten Morgen“ sagen zu deinen Körperteilen. (6s) Spüre deine Knie... (6s) deine Oberschenkel... (8s) begrüße dein Becken... (6s) lass dich ganz hineinsinken in dein Becken (3s), es hält dich, wie eine Schale... (4s) begrüße dein Geschlecht ... (10s) wandere dann weiter in deinen Bauchraum, wo deine Verdauung stattfindet... (8s)

Sag „Hallo“ zu jedem Organ, das *unermüdlich* für dich arbeitet, damit du dieses Leben genießen kannst. (3s) Jedes Organ ist wie ein Edelstein – so wertvoll. (40s)

Wende dich nun deinem Herzen zu ... (6s) wenn du möchtest, kannst du die Hand dorthin legen, um es noch besser zu spüren. (6s)

Im Herzen sind oft unsere verbannten Teile versammelt. Vielleicht tut es ihnen gut, wenn du zu ihnen hin atmest, um ihnen zu zeigen: Ich bin da, ich nehme euch wahr (3s), irgendwann – wenn die Zeit reif ist - komme ich und schaue nach, was ihr braucht. (23s)

Dann geh auch noch mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Kopf. Schau was du da alles wahrnehmen kannst: (3s) deine Kopfhaut... (5s) deine Augen... (9s) deine Zunge, wie sie in deinem Mund liegt (6s), deinen Kiefer (5s), vielleicht kannst du ihn noch mehr loslassen. (8s) Auch die Sorgenfalten könnten sich während der Ausatmung glätten. (10s)

Gib dich ganz dem Augenblick hin, der nichts von dir verlangt. (12s)

Vielleicht kannst du jetzt deinen ganzen Körper spüren, deine Präsenz in deinem Körper. (7s) Nimmst du deine Präsenz als Weite wahr? (2s) Oder als Prickeln? (2s) Oder als Wärme? (8s) Wie auch immer du diesen Raum spürst, schau ob er sich ausdehnen kann, vielleicht mit Hilfe des Atems. (10s)

Während du die Augen immer noch geschlossen hältst, mach dir nun bewusst, dass dir gegenüber auch ein bewusstes Wesen sitzt, das gerade die gleiche Übung macht, sich seiner selbst bewusst zu sein, präsent in seinem Körper. (7s)

Schau, was es auslöst in dir, sobald du dir bewusst machst, dass dir jemand gegenüber sitzt. (8s) Bemerke, was sich dadurch ändert: (3s) Ich bin bei mir in Gegenwart eines anderen. (12s)

Was passiert da in dir: Rutscht deine volle Aufmerksamkeit sofort rüber und du verlierst dich dabei? Oder kannst du deinen Raum halten, während du gleichzeitig den anderen bemerkst? (24s)

Falls du dich zu verlieren drohst, dann bemerke es und komm wieder zu dir zurück – zu deinem Raum. (11s)

Wann immer eine Anstrengung aufkommt, begrüße sie und bitte sie, dich sein zu lassen. (14s)

Nun schau mal, ob du deinen inneren Raum, in dem du dich präsent fühlst, sich ausdehnen lassen kannst, über deine Körpergrenzen hinaus. (2s)

Womöglich bis zum Raum des Anderen. (17s)

Schau, was passiert, wenn eure Räume sich begegnen. (20s)

Immer, wenn du zu sehr abschweifst zum Anderen oder zu etwas Anderem, dann komm wieder zurück zu dir – finde *dich* erst wieder, spür *dich* erst wieder, bevor du dich mit deiner Aufmerksamkeit erneut dem Anderen zuwendest. (27s)

In einem Moment, wo du ganz bei dir bist, kannst du es vielleicht wagen, die Augen sanft zu öffnen. (3s) Wenn du sie öffnest, dann darfst du so bei dir bleiben, dass du gar nichts tun musst, nicht einmal lächeln. (3s) Sei einfach da und öffne die Fenster zu deiner Seele. (16s)

Lade den Anderen ein, dich zu sehen als bewusstes Wesen, dem man begegnen kann. (21s)

Spür nach, von welchem Ort aus du in Kontakt gehst. Ist es freiwillig? Hast *du* dich entschieden zu dieser Begegnung, oder folgst du nur den Anweisungen der Übung? (6s) Kannst du das entscheiden? Und bemerkst du einen Unterschied? (21s)

Wenn es anstrengend wird, dann fühl dich frei, die Augen wieder zu schließen und dich erst wieder zu sammeln. (16s)

Und dann wage es noch einmal. Wage diese Begegnung ... (24s)

Lass alles da sein, was da ist, ohne etwas zu tun. (6s) Lass die Spannung in den Augen los und im Kiefer (2s), lass *dich* da sein. (23s)

Bemerke, was es vielleicht schwer macht dich auf diese tiefere Begegnung einzulassen, und bitte es zur Seite. (19s)

Falls es nicht zur Seite gehen möchte, schau ob du das einfach nur wahrnehmen kannst, ohne dich dafür zu bewerten (3s), sieh das alles als eine wertvolle Spur zu dir. (27s)

Schau, wie du die letzte Minute verbringen willst – mit offenen oder geschlossenen Augen. (60s)

Komm nun wieder ganz zu dir zurück und bedank dich bei dir und deinen Teilen für deinen Mut. (20s)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. (10s)

Wenn du jetzt gleich wieder die Augen aufmachst, folge deinem ersten Impuls. (3s)

Danach ist es schön, wenn ihr euch austauscht: Erst erzählt der eine, was bei ihm los war, und dann der andere – jeder etwa 5 Minuten.