

Mitgeföhlsübung

Stellen Sie sich vor, dass Sie durch den Scheitel Licht einatmen und dass das Licht durch den Körper strömt und den Körper durch die Fusssohlen wieder verlässt, sodass sich nach und nach ein Kreis aus Licht um Sie herum bildet ...

Und wenn sich um Sie herum ein genügend grosser Lichtkreis gebildet hat, dann laden Sie nach und nach jüngere Ichs von sich selbst in den Kreis ein. Beginnen Sie damit, die Person, die Sie im Alter zwischen 18 und 20 Jahren waren, einzuladen, in den Kreis zu treten. Und wenn sie da ist, dann begrüssen Sie sie mit Achtung und, wenn möglich, mit Liebe ...

Sagen Sie diesem jüngeren Ich alles, was Sie damals, als Sie in diesem Alter waren, gerne gehört hätten über das Erwachsenwerden ... Sagen sie sich jetzt all die Dinge, die Ihnen damals geholfen hätten. Die Dinge, die es Ihnen leichter gemacht hätten, erwachsen zu werden, die Ihnen gut getan hätten ...

Und als Nächstes laden Sie das Mädchen (oder den Jungen) ein, die (bzw. den) Sie mit zwölf oder dreizehn Jahren waren. Und bitten Sie sie (bzw. ihn) in den Kreis und begrüssen Sie sie (oder ihn) mit Respekt und, wenn möglich, mit Liebe. Und Sie erzählen diesem Mädchen (oder Jungen) alles, was Sie damals gerne über das Frauwerden (bzw. Mannwerden) gehört hätten, alles, das es Ihnen leichter gemacht hätte, auf dem Weg zur Frau (bzw. zum Mann), was Ihnen gut getan hätte ...

Und als Nächstes laden Sie das sechs- bis siebenjährige Kind in den Kreis ein. Und wieder begrüssen Sie es mit Achtung und, wenn möglich, mit Liebe ...

Sagen Sie ihm, dass Sie sich an seiner Fähigkeit, Intuition und Verstand zusammenzubringen, freuen ...

Und dann stellen Sie sich vor, dass das Neugeborene, das Sie einmal waren, von einer Lichtgestalt in den Kreis gebracht wird. Und Sie begrüssen dieses Neugeborene mit grosser Achtung und, wenn möglich, mit Liebe. Danken Sie ihm für das, was es auf sich genommen hat, um auf die Welt zu kommen ...

Und dann stellen Sie sich vor, dass Sie alle diese anderen Ichs in Ihr Herz hineinnehmen, sie dort willkommen heissen ...

Und dann möchte ich Ihnen noch vier Sätze vorschlagen, über die Sie einige Augenblicke nachdenken können:

Ich vertraue darauf, dass ich zum Frieden fähig bin ...

Ich vertraue darauf, dass ich die Schönheit meines wahren Wesens erkennen kann ...

Ich vertraue darauf, dass mein Herz offen sein kann, wenn ich möchte, dass mein Herz sich öffnet ...

Ich vertraue darauf, dass Heilung für mich gegeben ist ... ¹

¹ Reddemann, L. (2001). Imagination als heilsame Kraft. Pfeiffer bei Klett-Cotta, S. 57-58