

jahna Übung (10)

zum Erinnern

Suche einen für dich wohligen, geschützten Ort mit einem weichen Bett auf. Setze dich aufrecht, mit geradem Rücken, mit vor dir gekreuzten Beinen an das Bettende mit dem Rücken zum Bett und lege ein Kissen und eine weiche Decke hinter dich, sodass du gut aufgefangen wirst, wenn du nach hinten umfällst. Lege beide Hände flach übereinander auf die Mitte deiner Brust. Schließe die Augen und atme eine Weile tief und ruhig. Sitze so gerade und aufrecht, dass du nahe am Umkippen bist und dennoch einen sicheren Sitz hast.



Nimm einen tiefen Atemzug und erinnere dich an das, was dich am meisten belastet. Denke die inneren Sätze hierzu, fühle dein Gefühl in diesen Umständen und empfinde die Anspannung deines Körpers. Erlebe all dieses so weit und tief es dir gelingt.

Stelle dir jetzt, in einer Form von Gnade, vor, wie es gelöst ist. Siehe im Geist dein befreites Leben und fühle dein Gefühl in den gelösten Umständen.

Dein Körper wird weich, fällt nach hinten und landet weich.

Lass die Tränen zu, dein Gähnen, dein Lachen. All das sind Zeichen des Austretens alter, verfestigter Energien. Bleibe mit geschlossenen Augen eine Weile wohligh liegen, lass dich in den weichen Untergrund sinken und genieße die Entspannung und den Frieden in dir.

Wiederhole diese Übung eine lange Zeit lang nicht für das Gleiche. Es braucht eine Weile, bis die innere Lösung auch im Außen erlebbar wird.

PS: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)