

jahna Übung (11)

zum Erwachen

Dieses ist eine Übung, das feine, weit ausgedehnte Feld des Selbst in sich zu erleben. Sie erfordert einen freien äußeren und inneren Raum.

Suche einen Ort auf, der geschützt ist und frei von Ablenkung. Setze dich bequem und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Nimm dir Zeit. Atme ruhig und tief und schließe die Augen. Bleibe während der gesamten Übung in deiner vollen Wachsamkeit und Präsenz.



Finde den Punkt deiner Aufmerksamkeit im Raum deines Körpers.

Wenn du nicht schon dort bist: Gehe in den Raum deines Denkens, in die Mitte des Schädels, auf Höhe der Augen. Verweile dort. Lass die Gedanken kommen und gehen, ohne mit ihnen zu gehen. Bleibe in deiner vollen Wachsamkeit.

Erinnere dich an die Statuen der christlichen Kirche, die einen Heiligenschein als Ring hinter dem Kopf tragen. Stelle dir vor, Gottvater oder Gottmutter, ein Wesen der reinen Liebe, würde deinen Kopf hinten unten in ihrer Hand halten, sodass du den Kopf und dein Denken in diese Hand zurücklehnen kannst. Entspanne und atme ruhig.



Es gibt einen Ausgang aus dem Raum des Denkens. Sprich den Namen <Medulla oblongata> für dieses Tor. Lass deine Aufmerksamkeit hinten aus dem Schädel hinaus- und hinter deinem Körper hinabsinken. Von selbst tritt deine Aufmerksamkeit in den Raum deines Beckens ein.

Du bist nun im Körper, im Rumpf, und nimmst deinen Körper als feines Kribbeln und Pulsieren wahr. Verweile hier, völlig unabgelenkt, weltvergessen, in deiner reinen körperlichen und gespürten Wahrnehmung.

Der Raum des pulsierenden Körperempfindens weitet sich aus. Wie von selbst steigt das Körperempfinden in die Mitte der Brust auf und wird dort weit. Dein wahrnehmendes Sein weitet sich über die Grenzen der Haut aus und wird immer mehr zum Raum selbst.

Dieser Raum füllt sich von der Mitte deiner Brust ausgehend mit Gefühl. Zu Beginn kann es Traurigkeit sein oder Wut, doch vor allem ist es Liebe. Lass es geschehen und verweile mit geschlossenen Augen, solange du es dir erlaubst.

Das, was du jetzt erfährst, bist du, in deinem weiten Wesen. Ein Raum voller Schwingung, alles durchdringend, mit aller anderer Lebendigkeit eins. Atme tief und nimm diese Erfahrung in dich auf. Lass die Tränen laufen, wenn sie kommen. Nichts und niemand kann dir dieses Sein je nehmen, denn du bist es immer, auch wenn sich die Form deines physischen Körpers eins Tages auflösen wird.

Irgendwann holt dich eine Körperempfindung oder das Denken in die übliche, begrenzte Alltagserfahrung zurück. Bedanke dich bei dir selbst für den Mut, diese Übung durchgegangen zu sein.

Wiederhole sie so oft du es möchtest. Nach und nach wird es leichter werden, diesen Zugang zu deinem Feld, das du bist, zu finden. Irgendwann wird der geschützte Raum nicht mehr nötig sein. Irgendwann bist du dieses Feld, wo immer du gehst und stehst.

PS: Das <G> steht für <Glück>, <gut> und <Gott>: Das Leben selbst, gütig, gerecht, unwandelbar und ewig.

PS 2: Mache jede Übung des Lebens allein aus Freude heraus. :-)